# مکمل بیوٹیشن گائیڈ

ہر بیوٹیشن بننے کے لیے آسان اور باتصویر گائیڈ

ختم نبوت ﷺ زندہ باد　　　　عظمت صحابہ زندہ باد

**السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:**

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈ من "**اردو بکس**" آپ سے مخاطب ہے۔

**آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:**

- گروپ میں صرف PDF کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویوز ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈ من کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی و غیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسیج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کر کے کاروائی عمل میں لائے جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی و فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ کے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈ من سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

**گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخِ رسول، گستاخِ امہات المؤمنین، گستاخِ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخِ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پراپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی و ذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔**

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے **فری آف کاسٹ** وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صَرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفیکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا سٹڈی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈ من سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسیج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہر گز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

**نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے**


0306-7163117　محمد سلمان سلیم

0343-7008883　پاکستان زندہ باد

0333-8033313　راؤ ایاز


پاکستان زندہ باد　　　　پاکستان پائندہ باد

اللہ تبارک تعالیٰ ہم سب کا حامی و ناصر ہو

# فہرست

☆☆☆

# تھریڈنگ(Threading)

## اشیا(Equipment)

دھاگے کی نلکی(Thread)

پلکر (Palker)

قینچی (Scissor)

پاؤڈر(Powder)

سکن ٹونر(Skin Toner)

| تھریڈ و پلکر | قینچی و پاوڈر | سکن ٹونر |
|---|---|---|
| | | |
| تھریڈنگ میں تمام اشیا استعمال ہونے کی تصاویر | | |

جن حصوں کی تھریڈنگ کی جاتی ہے۔

آئی برو(Eye Brow) — اپرلپ(Upper lips)

لوئرلپ(Lower lips) — فل فیس(Full face)

لیگز (Legas)

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو نکالنے کے لیے تھریڈنگ کی جاتی ہے۔ تھریڈنگ کرنے سے پہلے اگر تھوڑا سا پاؤڈر لگا لیا جائے تو تھریڈنگ کرنے میں آسانی ہوتی ہے تھریڈنگ کرنے کے بعد اگر سکن ٹونر لگا لیا جائے تو بہتر ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کو تھریڈنگ کے بعد تھریڈ سے الرجی ہو جاتی ہے جو سکن ٹونر لگانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

تھریڈنگ کرتے وقت بالوں کا رخ ضرور دیکھیں اگر بالوں کا رخ درست نہ ہوگا تو اس جگہ پر سخت بال آجائیں گے۔

## تھریڈنگ کرنے کا طریقہ (The Rule of Threading)

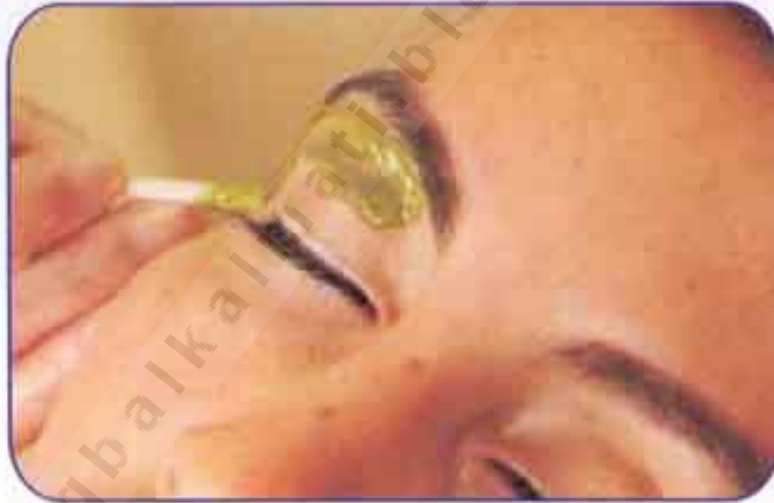
سب سے پہلے باریک دھاگے کی نلکی لیں یہ دھاگہ صرف تھریڈنگ کے لیے ہی ہوتا ہے اس دھاگے کا پہلا سرا منہ میں دانتوں میں دبائیں اور نلکی کھولیں دائیں ہاتھ میں تین انگلیوں کے گرد دو تین بل دیں اور نلکی کو بائیں ہاتھ میں رکھیں۔تھریڈ چلانے کے لیے تھریڈ کے درمیان میں جو بل آئیں گے۔انھیں دائیں اور بائیں طرف لے کر جانا ہے۔پھر اُس میں بال آئیں گے تھریڈنگ سیکھنے کے لیے سب سے پہلے آپ خالی تھریڈ سے پریکٹس کریں۔اس کے بعد بازوؤں پر کریں پھر اپر لپ اور سب سے آخر میں آئی برو بنانے کی پریکٹس کریں یاد رہے کبھی بھی بغیر پریکٹس کے آئی بروز نہ بنائیں اس لیے کہ اگر آئی بروز کا ایک بال بھی غلط نکل گیا تو آئی بروز کی شیپ خراب ہوجائے گی۔آئی بروز آنکھوں کے فریم کی عکاسی کرتی ہیں جیسے کسی تصویر کا اگر فریم اچھا نہ ہو تو تصویر میں کشش اور خوب صورتی نظر نہیں آتی اسی طرح پورے چہرے پر آئی بروز مرکزی حیثیت رکھتی ہیں۔آئی بروز خوب صورت بنی ہوں تو آنکھیں بھی دیکھنے میں خوب صورت اور چہرہ بھی کھلا کھلا نظر آتا ہے۔

## ویکس (Wax)

بازوؤں اور ٹانگوں کے ناپسندیدہ بالوں کو صاف کرنے کے لیے ویکس کی جاتی ہے۔کسی بھی ہوٹ ویکس کو گرم پانی میں 5 منٹ تک رکھیں اور نرم ہونے پر اُسے کسی جینز کے ٹکڑے پر چھری کی مدد سے لگائیں اور اگر چاہیں تو ویکس کو سکن پر لگا کر اوپر جینز کے ٹکڑے رکھیں اور اچھی طرح ہاتھ سے پریس کریں پھر بالوں کا رخ دیکھتے ہوئے اسے تیزی سے ایک جھٹکے کے ساتھ مخالف سمت میں اُتار دیں۔ویکس کے بعد اگر کچھ بال رہ جائیں تو اسے تھریڈنگ کے ذریعے نکالیں۔اور بعد میں سوتھنگ لوشن لگادیں۔آج کل ویکس بیوٹی پارلرز میں ویکس، مشین میں ہاٹ کی جاتی ہے اور آئی بروز بھی اسی سے بنائی جاتی ہیں۔

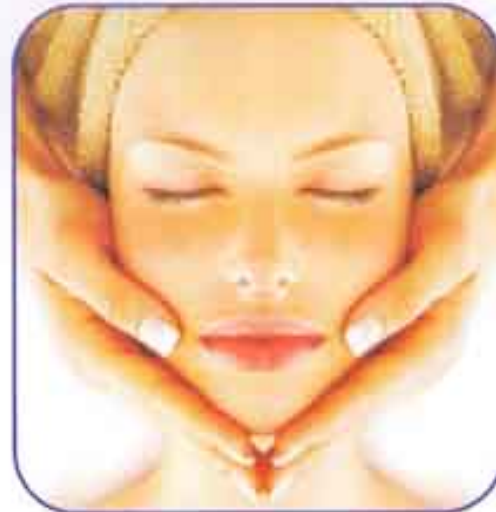
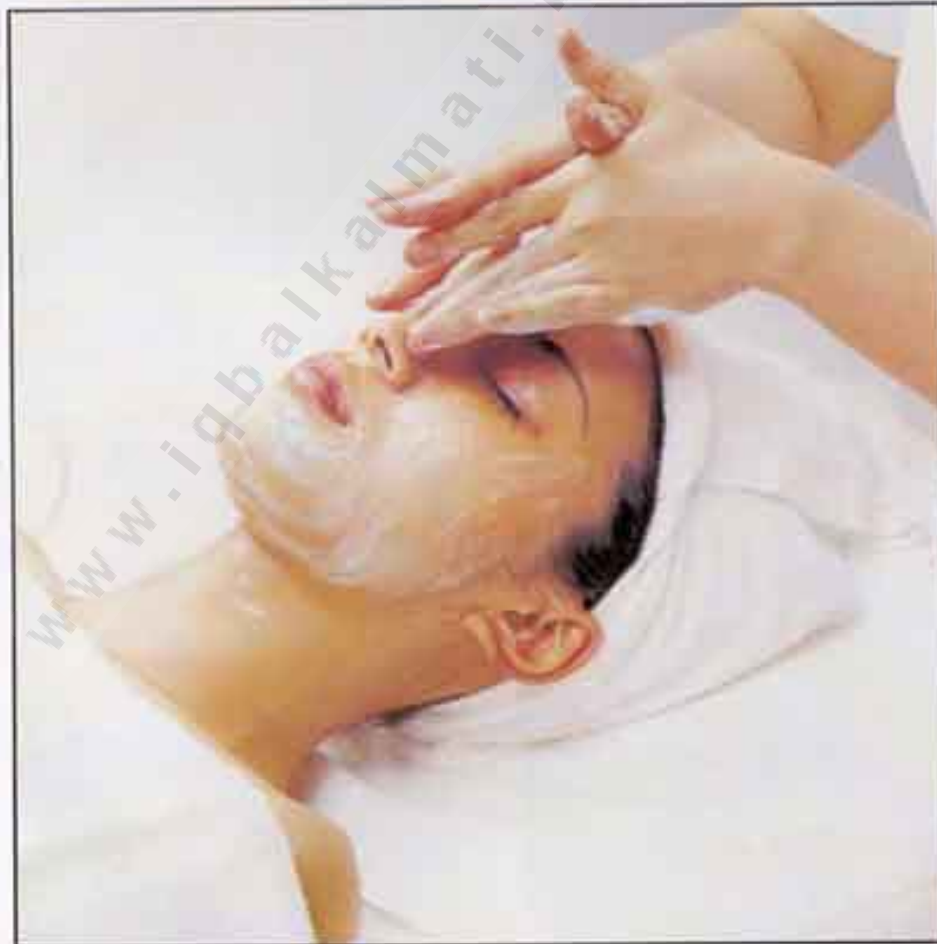
تھریڈنگ (Threading)

ویکسنگ (Waxing)
WAX

## بلیچ (Bleach)

# مینی کیور (Manicure)

# پیڈی کیور (Pedicure)

## کلینزنگ (Cleansing)

# فیشل (Facial)

## فیشل (Facial)

## ہوم ویکس(Home Wax)

**چینی یا گڑ:** ایک کپ　　　**لیموں:** ایک عدد

## ترکیب(Preparation)

چینی یا گڑ کو اتنا پکائیں کہ اُس میں تار اُٹھنے لگے پانی بالکل تھوڑا سا ڈالیں۔اور چمچ ہلاتے جائیں تا کہ وہ لگنے نہ پائے۔ہلکی آنچ رکھیں۔تار اُٹھنے پر اسے چولہے سے اُتار لیں۔اور لیموں کا رس ڈال دیں۔نیم گرم ویکس استعمال کریں۔

## بلیچ(Bleach)

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو جلد کے ہم رنگ کرنے کے لیے بلیچ استعمال کی جاتی ہے۔بلیچ استعمال کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی جلد کو کسی قسم کی الرجی تو نہیں اس کو چیک کرنے کے لیے تھوڑی سی بلیچ گردن کی سائیڈ پر یا بازو کے کسی حصے پر لگائیں اگر اسے صاف کرنے کے بعد کسی قسم کا داغ نہیں پڑا یا ضرورت سے زیادہ جلن محسوس نہیں ہوئی تو اس سے ظاہر ہے کہ بلیچ آپ کے فیس پر مناسب رہے گی۔

بلیچ کریم مکس کرتے وقت بلیچ کریم میں موجود چمچ کے مطابق،اگر ایک چمچہ کریم ہے تو اس کا ہاف چمچہ پاؤڈر مکس کریں گے۔اور فیس پر اس طرح لگائیں تا کہ آنکھیں محفوظ رہیں۔

## طریقہ(The Rule of Using)

سب سے پہلے فیس کو صابن سے دھولیں اس کے بعد خشک کر کے بلیچ کریم ماتھے پر ناک پر ٹھوڑی پر لگائیں گالوں پر سب سے آخر میں لگانی ہے۔کیونکہ گال سب سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔کریم لگانے کے تقریباً 10 منٹ بعد چیک کریں بال گولڈن ہو گئے ہوں گے۔

بلیچ کریم گالوں پر صرف 5 منٹ لگانی چاہیئے اس کے بعد گالوں سے پیچھے ہٹا دیں اور مزید ٹائم تک انتظار کریں۔بہتر ہے بلیچ کریم پوری گردن (Neck) پر بھی لگائی جائے تا کہ چہرے اور گردن(Neck) کا کلر گولڈن ایک جیسا ہو۔گردن (Neck) پر مزید 5 یا 10 منٹ ٹائم دیں تا کہ ایک جیسا ہو جائے۔گردن یعنی (Neck) کی سکن ذرا سخت ہوتی ہے اور بال بھی موٹے ہوتے ہیں اس لیے ٹائم لگتا ہے۔

# مینی کیور (Mani Cure)

## اشیا (Equipment)

کولڈ کریم + سکرب (Cold Cream, Scrub)

کاٹن (Cotton)

تولیہ (Towel)

مینی کیور کٹ (Mani Cure Kit)

نمک ون ٹی سپون (Salt One Tea Spoon)

پھٹکڑی (A little quantity Phatkri)

شیمپو۔ساشے (Shampoo one Schtech)

## طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے ایک پیالے میں نیم گرم پانی میں نمک۔ پھٹکڑی اور شیمپو ڈالیں۔اب اس پانی کو ٹب میں ڈال لیں۔اور دونوں ہاتھوں کو اس میں ڈبوئیں تقریباً 10 منٹ تک اسی طرح رکھیں۔پھر ایک ٹوتھ برش کی مدد سے ناخنوں کو اندر اور باہر سے صاف کریں،اس کے بعد ہاتھوں کو پانی سے نکال کر تولیے سے خشک کریں۔اور مینی کیور کٹ میں موجود اسٹک سے ناخنوں کو صاف کریں۔

## طریقہ (The Rule of Using)

اب کولڈ کریم سے انگلیوں کا مساج کریں ہر انگلی پر 10 مرتبہ مساج کریں اور مساج کرنے کا رخ اوپر کی جانب ہو۔انگلی کے جوڑ پر گولائی میں مساج کرنا چاہیئے۔ناخنوں کو بھی اچھی طرح صاف کریں۔

کولڈ کریم کے بعد سکرب سے مساج کرنا ضروری ہے۔تا کہ مردہ جلد صاف ہو جائے۔
پھر روئی سے صاف کر لیں۔

## چند ہدایات (A Few Instruction)

۱۔ منی کیور سے پہلے ناخنوں کو نیل پالش ریموور سے صاف کرلیں۔

۲۔ ناخنوں کو نیل کٹر کی مدد سے گولائی میں شیپ دے لیں۔

۳۔ ہاتھوں کو پانی سے نکالنے کے بعد ٹاول سے صاف کر کے اسٹک سے ناخنوں کی پیچھے کی سکن صاف کریں۔ اور گولائی میں اسٹک گھمائیں تاکہ خراب اور بے کار جلد ناخن سے صاف ہو جائے اور ناخن صاف لگیں اور ہاتھ خوبصورت لگیں۔

۴۔ اس کے بعد بیس (Base) کوٹ لگائیں۔

۵۔ اور نیل پالش لگائیں۔

# پیڈی کیور (Padi Cure)

## اشیا (Equipment)

بلیچ پاؤڈر (Bleach Powder) کولڈ کریم (Cold Cream)

روئی (Cotton) تولیہ (Towel) جھانوا(Jhwan)

مینی کیور کٹ(Mani Cure Kit) پیڈی کیوراسٹک (Pedi Cure Stick)

| بلیچ پاؤڈر، پیڈی کیوراسٹک | کولڈ کریم، کاٹن، تولیہ | مینی کیور کٹ، جھانوا |
|---|---|---|
| | | |
| پیڈی کیور میں تمام اشیا استعمال ہونے کی تصاویر | | |

## طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے ٹب میں نیم گرم پانی لیں اس میں بلیچ پاؤڈر ڈالیں۔ اور دونوں پاؤں اس میں ڈبوئیں تقریباً 10 سے 15 منٹ کے لیے۔ اس کے بعد پاؤں جھانوے کی مدد سے صاف کریں ایڑیاں اچھی طرح رگڑیں۔ ناخنوں کو اسٹک کی مدد سے گولائی میں صاف کریں۔ نیل کٹر سے ناخنوں کو کاٹیں اور شیپ دیں۔ پاؤں پانی سے نکال کر تو لیے سے صاف کریں۔ اور کولڈ کریم سے پورے پاؤں پر مساج کریں۔ اچھی طرح مساج کریں۔ اور روئی سے صاف کر دیں۔

آخر میں چاہیں تو بیسکوٹ لگا کر نیل پالش لگالیں۔ اب آپ کے پاؤں صاف ستھرے اور خوبصورت ہوگئے ہوں گے ہر ہفتے کم از کم یہ عمل ضرور کریں۔

# کلینزنگ (Cleansing)

## اشیا (Equipment)

کلینزنگ ملک(Cleansing Mil)

سکن ٹانک یا ٹونر(Skin Tonic or Toner)

موئسچرائزر (Moisturizing)

روئی (Cotton)

## طریقہ(The Rule of Using)

کلینزنگ کرنے کے لیے کے لیے سب سے پہلے اپنے ہاتھ پر کلینزنگ ملک لیجیے اور سارے چہرے پر لگا کر مساج کریں اوپر کی طرف گالوں پر، تھوڑی پر، اور ماتھے پر کم از کم 5 منٹ تک مساج کریں اور روئی سے صاف کر لیں۔ اس کے بعد روئی پر سکن ٹانک لگا کر پورے چہرے کو پر صاف کریں۔ اور آخر میں موئسچرائزر لگا لیں۔

## کلینزنگ کیوں ضروری ہے(Why is cleansing Necessary)

دن بھر کی گرد و غبار، میل، مٹی یا اگر میک اپ کیا ہو تو رات کو کلینزنگ ملک سے اچھی طرح صاف کریں تا کہ آپ کی جلد کے مسام کھلے رہیں مٹی وغیرہ سے جب یہ بند ہو جائیں تو ان میں کیل بن جاتا ہے مہاسے بن جاتے ہیں اور پیپ پڑ جاتی ہے۔ پھر جب اس کو نکالیں تو داغ اور گڑھے بن جاتے ہیں۔

اس لیے یاد رکھیں ہمیشہ رات کو سونے سے پہلے کلینزنگ ضرور کریں۔ صرف منہ دھونے لینے سے چہرہ صاف نہیں ہوتا جب تک مساموں کو صاف نہ کیا جائے اور جلد ہر طرح کے گرد و غبار سے پاک نہ ہو جائے۔

پروفیشنل کلینزنگ ملٹی ایکشن کلینزر سے کریں۔ ہاتھوں کو گیلا کر کے تھوڑی سے کریم لیں اور

چہرے پر مساج کریں جب وہ خشک Dry ہو جائے تو پھر ہاتھوں پر پانی لگائیں۔ اس طرح ڈیپ کلینزنگ ہوگی۔ اس کے بعد ہمارا اگلا مرحلہ فیشل کا ہے۔ ویسے تو اب دس یا بارہ فیشل آ گئے ہیں جو بیوٹی پارلر میں کیے جاتے ہیں۔ وہ بھی ہر ایک خاتون کی سکن کے مطابق ہوتا ہے کسی کی جلد خشک ہے۔ کسی کی چکنی اور کسی کی ملی جلی جلد ہے۔ تو ہمیں سب سے پہلے جلد کو دیکھنا ہوتا ہے کہ کونسا فیشل کس کے لیے مناسب ہے۔

ہم جیسے جیسے اس پیشے میں آتے ہیں تب عملی طریقے کو اختیار کرنے کے بعد ہمارے کام میں نکھار پیدا ہو جاتا ہے اور نئے نئے طریقوں سے متعارف ہوتے ہیں۔ آجکل جو کمپنی بھی اپنی مصنوعات کی مشہوری چاہتی ہے وہ پہلے ورک شاپ کرواتی ہے جس میں بیوٹیشن کو اس کمپنی کی مصنوعات کے بارے میں ٹریننگ دلوائی جاتی ہے۔ باقی چیزیں بدلتی رہتی ہیں مگر فیشل کا طریقہ اس کے سٹیپ ہمیشہ وہی رہتے ہیں۔ تو آیئے اب ہم فیشل شروع کرتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ اس پوری کتاب کو پڑھنے، اور ساتھ ساتھ دی گئی ہدایات کے مطابق عمل کرنے کے بعد آپ ایک اچھی بیوٹیشن بن جائیں گی۔

# فیشل(Facial)

## اشیاء(Equipment)

فیشل کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے:

ملٹی ایکشن کلینزر (Multi action Cleansing)

ایلوویرا کریم، فروٹ کریم، ویجیٹیبل کریم، روز کریم، وٹامن سی کریم، ان میں سے جو بھی کریم لے لیں (Alovera Cream, Fruit Cream, Vegitable Cream, Rose Cream, Vatamin C Cream, any cream available you can use.)

اسکریب(Sacrab)

روئی (Cotton)

بلیک ہیڈز اسٹک(Black Heads Stick)

تولیہ (Towel)

سٹیمر (Stemmar)

ماسک(Mask)

## طریقہ(The Rule of Using)

سب سے پہلے تولیے کو اپنی کلائنٹ کی گردن کے نیچے اچھی طرح پھیلا دیں۔ پھر بالوں پر بینڈ بھی لگائیں۔ ناک اور کانوں سے رنگ اُتار دیں۔ اور ملٹی ایکشن کریم ہاتھ پر لگائیں تھوڑا سا پانی لگائیں اور مساج کریں۔ گالوں پر، نیچے سے اوپر کی طرف اور کانوں کی لو کی طرف۔ ٹھوڑی سے دائیں سے بائیں، اور ماتھے پر بھی اسی طرح مساج کریں۔

آپ کا ہر سٹیپ اوپر کی جانب ہو کیونکہ نیچے کرنے سے جلد ڈھلک جائے گی اس لیے اوپر کی طرف مساج کریں کیونکہ یہ مساج جلد کو ٹائٹ کرتا ہے۔ ہاتھوں کو ہلکا اور نرم رکھنا ہے۔ تاکہ

کلائنٹ خاتون پر سکون رہے اور آرام محسوس کرے۔ جلد خشک ہونے لگے تو پھر پانی لگائیں۔ اس طرح کم از کم دس منٹ ضرور مساج کریں۔ اس کے بعد ہم دوسری کریم لیں گے اور اس سے مساج شروع کریں گے۔ کلینزنگ کے بعد گیلی روئی Wet Pad سے جلد کو صاف ضرور کر لیں۔ پھر کریم سے مساج کریں۔ آہستہ آہستہ کنپٹیوں پر گولائی میں انگلیوں سے مساج کریں۔ دونوں ہاتھوں کو گالوں پر رکھ کر، ناک پر انگوٹھوں کی مدد سے مساج کریں۔ تاکہ بلیک ہیڈز نکالنے میں آسانی ہو۔ گردن پر بھی نیچے سے اوپر کی جانب دونوں ہاتھوں سے مساج کریں۔ اس کے لیے بھی کم از کم آدھا گھنٹہ درکار ہوگا ہر سٹیپ کو 5 منٹ ضرور دیں۔ تاکہ دوران خون تیز ہو اور جلد فریش ہو۔ مساج کرنے کے بعد اگر جلد گرم ہو جائے تو سمجھیں آپ ٹھیک مساج کر رہی ہیں۔ اور لیڈی بھی سکون محسوس کر رہی ہو۔

اس کے بعد تھوڑا سا سکریب ہاتھ پر لگا کر اس کا مساج کریں تاکہ مردہ جلد آہستہ آہستہ Remove ہو۔ سکرب یہ دانے دار ہوتا ہے اس لیے آہستہ مساج کریں۔ 5 منٹ کے بعد سٹیمر کو گرم کریں اور بھاپ دیں۔ اگر جلد زیادہ خراب نہیں ہے اور گرمی کا موسم ہے تو کم ٹائم دیں اور اگر جلد خراب ہے بلیک ہیڈز زیادہ ہیں اور پھر موسم سردی کا ہے تو پھر ٹائم 5 سے 8 منٹ ہو سکتا ہے۔ ورنہ عام نارمل کے لیے 5 منٹ کافی ہیں۔

اس کے بعد پنکھا Fan بالکل بند ہو۔ روئی سے چہرے کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ اور بلیک ہیڈ اسٹک کی مدد سے ناک کو روئی سے پکڑ لیں بلیک یا وائٹ ہیڈز نکالیں زیادہ دبانا نہیں ہے۔ جتنے بھی نکلتے ہیں نکالیں زیادہ نہ دبائیں اس طرح نشان پڑ جائے گا اور برا لگے گا۔ اگر بلیک ہیڈز زیادہ ہوں تو آجکل ٹیپ آ رہی ہے وہ لگائیں اور دس منٹ بعد ایک جھٹکے سے اتار لیں تمام بلیک ہیڈز نکل آئیں گے۔

اس کے بعد ماسک کی باری ہے۔ یہ بھی جلد کے مطابق لگائیں۔ انڈہ یا لیمن یا مڈ ماسک اور منرل ماسک مارکیٹ میں موجود ہے جو بھی جلد کے مطابق ہو۔ وہ استعمال کریں اور یہ یاد رہے ماسک لگانے کے بعد آپ کی کلائنٹ بالکل نہ بولے۔ گلاب کے عرق میں روئی بھگو کر آنکھوں پر رکھیں اور ماسک خشک ہونے پر چہرہ دھو دیں۔ یا گیلے پف سے صاف کر دیں۔

یعنی فیشل مکمل ہوا اس کے بعد ٹونر لگا دیں۔ اور خاتون کو ہدایت کریں کہ 12 گھنٹے تک صابن Soap استعمال نہ کریں بس ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگائیں۔ 12 گھنٹے بعد چہرہ گلاب کی طرح تروتازہ ہو جائے گا۔ اور ہر دیکھنے والا بہت حیران ہوگا کہ اتنی تازگی کیسے آئی۔ فیشل ہر ماہ تقریباً کروانا چاہیے۔

ہر Topic کو پڑھنے کے بعد پریکٹیکل کرنا ضروری ہے۔ اپنی دوستوں، اپنے اردگرد، اپنے رشتہ داروں، کزنز، یا آنٹی وغیرہ پر، کوئی کام بھی اس حد تک نہیں کرنا کہ دوسرے کا چہرہ ہی خراب ہو جائے۔ آہستہ آہستہ اپنی غلطیوں کو نوٹ کرتی جائیں تاکہ اگلی مرتبہ وہ غلطی نہ ہو۔ ہر کام آہستہ آہستہ کرتے کرتے آگے بڑھتی جائیں۔

## مساج کرنے کے سٹیپ (The Step of Massage)

۱۔ گردن پر کریم لگا کر اوپر کی جانب مساج کریں۔
۲۔ تھوڑی پر کریم لگا کر پھر کانوں تک مساج کریں۔
۳۔ اوپر والے ہونٹ کے اوپر یعنی ناک کے نیچے کریم لگا کر کنپٹی تک مساج کریں۔
۴۔ گالوں پر کریم لگا کر کنپٹی تک مساج کرنا ہے۔
۵۔ پھر ماتھے پر کریم لگا کر مساج اوپر کی طرف اور کنپٹی تک بھی کر سکتے ہیں۔

## فیشل کے فوائد (The Advantage of Facial)

۱۔ فیشل جلد کی غذا ہے یہ دوران خون بڑھاتا ہے جس سے جلد کی شگفتگی اور تازگی برقرار رہتی ہے۔
۲۔ چہرے پر بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔
۳۔ چہرے پر مہاسے اور داغ دھبوں کو دور کرتا ہے اور چہرے کی چکنائی کو کم کرتا ہے۔
۴۔ جلد کی چستی کو بڑھاتا ہے۔ اور مسلز کو ٹائٹ کرتا ہے۔
۵۔ فیشل چہرے کی جلد میں موجود گرد و غبار کو باہر نکالتا ہے۔
۶۔ فیشل مہاسوں اور کیلوں کے نکلنے کے عمل کو کم کرتا ہے۔ کیونکہ فیشل سے چہرہ اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے۔

۷۔ چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

۸۔ چہرے سے چربی کم کرتا ہے۔

۹۔ فیشل ہر ماہ ضرور کروائیں اس سے جلد ٹائٹ اور صاف ستھری رہتی ہے۔

یاد رکھیں 30 سال کے بعد بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں بڑھاپے کو ہم روک تو نہیں سکتے مگر Delay ضرور کر سکتے ہیں۔

نوٹ: فیشل کرنے کے بعد اس بات کا خیال رکھیں کہ فوراً صابن استعمال نہ کریں۔ بس ٹھنڈے پانی کے چھینٹے لگائیں۔

# وائٹننگ فیشل (Whitening Facial)

## اشیا (Equipment)

وائٹنگ فیشل کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے:

| | |
|---|---|
| وائٹننگ بوسٹر | 2 کھانے کے چمچ |
| وائٹننگ سکن شائنر | 1/2 کھانے کا چمچ |
| وائٹننگ سوتھنگ لوشن | 1/2 کھانے کا چمچ |
| وائٹنگ پاوڈر | 1 کھانے کا چمچ |

## طریقہ (The Rule of Using)

سب سے پہلے چہرے کو صاف پانی سے دھوئیں۔ کوکمبر اور منٹ Mint کلینزنگ مِلک کو روئی پر لگا کر چہرے کی صفائی کریں۔ پھر چہرے کو گیلا کر کے پانچ منٹ کے لیے ڈبل ملٹی ایکشن کلینزر سے مساج کریں اور فیشل اسپنج کی مدد سے صاف کرلیں۔

اب فیشل کی تمام اشیاء کو چینی یا شیشے کی پلیٹ میں مکس کریں۔ آمیزے کو فیشل برش کے ساتھ گردن کے چاروں طرف اور پھر تمام چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ 20 منٹ کے بعد پیسٹ کو اسپنج کے ساتھ صاف کرلیں ضرورت محسوس ہونے کی صورت میں 10 منٹ کے لیے دوبارہ لگالیں۔ اس کے بعد منرل ماسک لگانا ہے منرل ماسک انگلیوں کے پوروں کی مدد سے گردن کے چاروں طرف سے اوپر کی جانب چہرے پر لگائیں۔ اور 20 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرے کو اسپنج سے صاف کرلیں یا چہرے کو پانی سے دھو لیجیے۔ پھر سکن ٹانک لگائیں اور وٹامن ای کریم لگائیں وائٹنگ فیشل سے چہرہ اور جلد صاف اور گوری ہو جائے گی۔ چہرہ نرم و ملائم اور گورا نظر آئے گا۔

یہ فیشل نوجوان لڑکیوں کے لیے بہترین ہے۔

# فیس پالشنگ (Face Polishing)

## اشیا (Equipment)

| | |
|---|---|
| سلن شائنر | ایک چائے کا چمچہ |
| سوتھنگ لوشن | ایک چائے کا چمچہ |
| بلیچ پاؤڈر مائلڈ | 1 کھانے کا چمچہ |
| آکسی ڈائزنگ ایملشن 6% vol20 | 2 کھانے کا چمچے |
| خشک دودھ | نصف چائے کا چمچہ |
| ٹیلکم پاؤڈر | نصف چائے کا چمچہ |
| روغن بادام روغن تل یا کوکونٹ آئل | دو یا تین قطرے |

## طریقہ (The Rule of Using)

کلنیزنگ ملک کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر چہرے کی صفائی کریں۔ ملٹی ایکشن کلنیزر سے 3 منٹ تک گیلے ہاتھوں سے چہرے اور گردن پر مساج کریں۔ اور 5 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اور فیشل اسپنج سے صاف کر لیں۔

آمیزہ کسی غیر دھاتی پیالی میں بنائیں اور پلاسٹک کا چمچہ استعمال کر لیں پھر برش کے ساتھ گردن سے شروع کر کے اوپری رخ پر تمام چہرے پر لگائیں یہ آمیزہ 15 سے منٹ 20 تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر فیشل اسپنج سے صاف کر لیں۔ 2 چائے کے چمچے فیس ماسک اور 3 کھانے کے چمچے عرق گلاب اچھی طرح مکس کریں۔ اس آمیزہ کو چہرہ پر لگائیں اور خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چہرے کو تھپک کر خشک کریں۔

چکنی جلد کے لیے اسٹرنجینٹ اور نارمل جلد کے لیے سکن ٹانک کاٹن سے چہرے پر لگائیں آخر میں وٹامن ای کریم انگلیوں کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ فیس پالشنگ مہینے میں ایک دفعہ ضرور کرنی چاہیے۔

# فیشل کی تفصیل (Detail of Facial)

نارمل فیشل (Normal Facial)

ہربل فیشل (Herbal Facial)

میڈیکیٹڈ فیشل (Medicated Facial)

وائٹننگ فیشل (Whitening Facial)

وٹامن سی فیشل (Vatamin C Facial)

وٹامن ای فیشل (Vatamin E Facial)

گرین فیشل (Green Facia)

اروما فیشل (Aruma Facial)

نوٹ : فیشل جلد کی ساخت کو مدنظر رکھ کر کیے جاتے ہیں اور ہر کمپنی کی مصنوعات کے مطابق مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے مصنوعات مارکیٹ میں آتی ہیں بیوٹیشن کے لیے ورک شاپ کرواتی ہیں۔ اس طرح سے ہماری معلومات میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ اور ہمارے کام میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے صلاحیتوں میں اضافہ اور شخصیت پر اعتماد ہو جاتی ہے۔

فیشل کا طریقہ کار ایک ہی ہوتا ہے مساج کے سٹیپ بھی وہی رہتے ہیں بس فیشل کے لیے مختلف کمپنیوں کی بنائی گئی مختلف مصنوعات میں فرق ہوتا ہے۔ بیوٹیشن کو اپنے تجربے کی روشنی میں جلد کی ساخت کے مطابق فیشل کی مصنوعات کا انتخاب کرنا چاہیئے۔

# میک اپ (Make up)

میک اپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا چہرہ صاف ہو۔ یا اگر آپ کسی کلائنٹ کا میک اپ کر رہی ہیں تو ان کا فیس صاف ستھرا ہو۔ فیشل کیا ہوا ہو۔ آئی بروز بنی ہوئی ہوں۔ بلیچ بھی ہوئی ہو تو چہرہ صاف نظر آئے گا اور میک اپ بھی خوبصورت لگے گا۔

## اشیاء (Equipment)

میک اپ کے لیے ہمیں جن چیزوں کی ضرورت ہے :

| | | |
|---|---|---|
| TV اسٹک | 45-38-36 | TV stick |
| فیس پاؤڈر | نیچرل شیڈز | Face Powder =Natural Shade |
| Pank Cake | یلیو، فیئر، نیچرل | Pank Cake= Yellow;Fair;Natural |
| آئی شیڈز | کٹ | Eye Shades = Kits complete |
| آئی لائنر | کیک لائنر | Eye L = Kick complete |
| مسکارا | بلیک، براؤن | Maskara = Black, Brown |
| بلش آن | کٹ | Blush On = Kit |
| ہائی لائٹر | گولڈن۔ سلور | Hight lighter = Golden, Sliver |
| لپ پنسلز | مختلف کلرز میں | Lip Penciles = Different Colours |
| فیس شائنر | گولڈن پنک | Face Shiner = Golden, Pink |
| لپ اسٹک | مختلف شیڈز | Lip stick = Different Sheds |
| نیل پالش | مختلف شیڈز | Nail Polish = Different Sheds |
| فاؤنڈیشن | نیچرل۔ ہلکا اور ڈارک | Foundation=NaturalandDark |
| Glitter | ملٹی شیڈ | Glitter=Multi-Sheds |

## اسٹک(Stick)

میک اپ کے لیے اسٹک اپنے کلر کو دیکھتے ہوئے استعمال کریں یا اگر آپ کسی دوسرے کا میک اپ کر رہی ہیں تو بھی کلر کے مطابق لگائیں۔ اور دو یا تین اسٹک ملا کر لگائیں تا کہ اچھا شیڈ آئے اور بیس (Base) اچھی بنے۔ بالکل گوری نہ بنے۔

## فیس پاؤڈر یا پین کیک(Face Powder , Pan Cake)

گرمیوں میں ہم Pan Cake ہی استعمال کریں گے کیونکہ یہ واٹر بیس ہے اور سپنج کو گیلا کر کے استعمال ہوتا ہے۔ پسینے کے ساتھ یہ بیس نہیں اترتی چاہے کتنا ٹائم گزر جائے۔

## آئی شیڈز (Eye Shades)

آئی شیڈز ہمیشہ سافٹ لگائیں آئی شیڈز پوری آنکھ پر بھی ہوتے ہیں۔ اور کارنر پر بھی یا آپ فیشن کے مطابق استعمال کریں۔

## آئی لائنر (Eye Liner)

آئی لائنر آنکھ کے اوپر پلکوں کے قریب لگایا جاتا ہے ایک طریقہ بالکل سیدھا ہے دوسرا لمبا پھر موٹا پتلا آنکھ کی شیپ کے مطابق لگایا جائے آج کل Cake Liner دستیاب ہے اور اس کا رزلٹ بھی اچھا ہے لائنر آنکھ کے نیچے لگائیں اس سے بھی آنکھ خوبصورت نظر آتی ہے۔

## مسکارا(Maskara)

پلکوں کو گھنا اور خوبصورت کرنے کے لیے مسکارا لگایا جاتا ہے یہ آج کل مارکیٹ میں ہر کلر میں دستیاب ہے۔ مسکارا ٹو ان ون لے لیں تو بہت اچھا ہے جس کے ایک سائیڈ پر ٹرانسپرنٹ مسکارا ہوتا ہے اور دوسری سائیڈ پر بلیک ہوتا ہے۔ یہ اس طرح لگائیں کہ پہلے پلکوں پر ٹرانسپرنٹ مسکارا لگائیں جب یہ خشک ہو جائے تو پھر بلیک لگالیں۔ اس طرح پلکیں گھنی خوبصورت لگیں گی اور مصنوعی پلکیں لگانے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

## ہائی لائٹر (High Lighter)

گولڈن یا سلور ہائی لائٹر آنکھ کے پپوٹے لگایا جاتا ہے اور آئی بروز کے نیچے۔ تاکہ آنکھ بڑی اور خوبصورت لگے۔

## بلش آن (Blush On)

گالوں پر نیچرل سرخی دینے کے لیے اور فیس کو چوڑا یا پتلا کرنے کے لیے بلش آن لگایا جاتا ہے۔ یہ ہر رنگ میں دستیاب ہے۔ گالوں پر جبڑوں کی ہڈی سے شروع ہو کر نیچے یا گولائی میں لگایا جاتا ہے۔ صرف چہرے کی ساخت کے مطابق بلش آن لگائیں۔

## لپ پنسلز (Lips Penciles)

لپ پنسلز سے لپ کو شیپ دیں۔ جس کلر کا سوٹ ہو اس کے مطابق لپ پنسل لگائیں۔
ہونٹوں کو شیپ دینے کے لیے اندر کی طرف لپ پنسل یا باہر کی طرف لگائیں موٹے ہونٹ ہوں تو لائن اندر کی طرف دیں اور اگر باریک ہونٹ ہوں تو آؤٹ لائن باہر کی طرف کر کے لگائیں تاکہ ہونٹ خوبصورت نظر آئیں۔ پھر اس کے بعد لپ اسٹک لگائیں۔

## فیس شائنر (Face Shiner)

چہرے کی چمک اور خوبصورتی Beauty کے لیے فیس شائنر لگایا جاتا ہے میک اپ کے بعد آخر میں فیس شائنر کا چھڑکاؤ دیں۔

## نیل پالش (Nail Polish)

سوٹ کے ساتھ میچنگ نیل پالش لگائیں۔ نیل پالش لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ناخن کے درمیان میں ایک برش لگائیں پھر دونوں سائیڈز پر۔ اس طرح یہ خوبصورتی سے لگے گی اور سکن پر نہیں ہوگی۔ ناخن کے درمیان میں ایک برش پھر ایک برش دائیں طرف اور دوسرا بائیں طرف لگائیں۔

## گلیٹر (Glitter)

گلیٹر ہر رنگ میں دستیاب ہے۔ ہیئر سٹائل بنانے کے لیے بعد میں Gel کے ساتھ Glitter لگائیں یہ ویسے بھی چھڑکا جا سکتا ہے۔

# مختلف چہروں پر میک اپ کے مختلف انداز

( Make up has also diffrent Style for Different faces )

اچھا میک اپ تب ہی ہو سکتا ہے اگر آپ چہرے کو مدنظر رکھ کر میک اپ کریں۔ بناوٹ کے لحاظ سے چہروں کی کئی اقسام ہیں مثلاً گول چہرہ، لمبا چہرہ، پتلا چہرہ۔ اور کتابی چہرہ۔ ان مختلف چہروں پر میک اپ کے انداز بھی مختلف ہوتے ہیں۔

## گول چہرہ (Spherical Face)

گول چہرہ خوبصورت اور حسین سمجھا جاتا ہے لیکن اس پر میک اپ کے لیے احتیاط کی ضرورت ہے میک اپ کے لیے بالوں کے اسٹائل سے بہت مدد ملتی ہے۔ اس لیے بالوں کو ڈھیلا ڈھیلا رکھیں اور کھینچ کر نہ باندھیں بالوں کی لٹیں دونوں طرف تھوڑی تھوڑی نکال لیں۔ اگر مانگ چوڑی ہے تو اوپر کی طرف بال بنائیں۔ اگر گردن لمبی ہے تو سیدھی مانگ نہ نکالیں۔

ناک چھوٹی یا چپٹی ہے تو ناک کے اوپر کی ہڈی پر ہلکا ہلکا پاؤڈر لگا کر اسے ذرا نمایاں کریں۔ ناک کے دونوں سائیڈز پر ڈارک شیڈ میں پاؤڈر لگا دیں۔ اس طرح ناک اونچی نظر آنے گی۔ اگر آپ چہرے کی گولائی کو کچھ کم کرنے کی خواہاں ہیں تو اس کے لیے آپ کو تھوڑی سی محنت کرنی پڑے گی۔ یعنی میک اپ سے پہلے چہرے کے کناروں یعنی جبڑوں کے درمیان شیڈ دینا ہوگا۔ چہرے کی کنٹورنگ کریں۔ اس طرح چہرے کا گول حصہ قدرے دب جائے گا۔ یہ کام آسان نہیں اس کے لیے کافی پریکٹس کرنے کی ضرورت ہے تب کہیں جا کر آپ اپنے گول چہرے کی گولائی کم کرنے میں کامیاب ہو سکیں گی۔ اس کے علاوہ بلشر بھی رخساروں کی ہڈی سے نیچے کی طرف لمبائی میں لگائیں۔ اس طرح تھوڑی پر بلشر چوڑائی میں لگائیں گول فریم کا چشمہ ہرگز نہ لگائیں۔ بلکہ چوڑا اور اوپر کو اٹھا ہوا فریم استعمال کریں۔

## تکون چہرہ (Triangle Face)

تکون چہرے کے ساتھ کشادہ پیشانی اور ٹھوڑی خوبصورت سمجھی جاتی ہے چہرے پر معمولی بنیادی میک اپ کریں۔ پھر پیشانی کو ذرا گہرا کریں تاکہ اس کی چوڑائی کم معلوم ہو اور جبڑوں کی لائن پر تیز میک اپ کریں چہرے کے تنگ حصے اور چوڑی پیشانی کو برابر رکھنے کے لیے بالوں کا ایک گچھا ماتھے پر ڈالنے سے بھی پیشانی کی چوڑائی کم معلوم ہوگی۔ مانگ سیدھی نہ نکالیں بلکہ ٹیڑھی نکالیں اور جبڑوں کی لائن کو نمایاں کریں۔ اگر آپ کی آنکھیں چھوٹی ہیں تو بھنووں کو ذرا نیچے کی طرف جھکا دیں آنکھوں کے گرد کاجل یا پنسل سے لائن بنائیں اور صرف پلکوں کی نوکوں پر مسکارا لگائیں۔ چشمہ کے لیے فریم بھاری اور بڑا نہ لیں۔ بلکہ ہلکا سا نازک فریم لگائیں۔ بھنویں جیسی ہیں ویسی ہی رہنے دیں رخساروں کے اُبھاروں پر شیڈ لگائیں۔ اوپر کے ہونٹ کو ذرا سا خم دے کر لپ اسٹک لگائیں۔ نیچے کے ہونٹ پر بھی اس طرح لگائیں اگر ٹھوڑی بہت چھوٹی ہے تو چہرے کے نچلے حصے کو ذرا گہرا کر دیں اگر بلش آن آنکھوں کے حلقوں کے نیچے سے ناک کے نتھنے کی طرف قدرے گولائی میں لگائیں گی تو اس طرح چہرے کا تکون پن بھی کم ہو جائے گا۔

## لمبوترہ چہرہ (Lofty Face)

لمبوترہ چہرہ لمبا اور دبلا ہوتا ہے۔ چہرے کی لمبائی اور نقوش کو نمایاں کرنے کے لیے کچھ نہ کریں سر کے بال اوپر سے دبے ہوئے اور اطراف سے پھولے ہوئے ہوں۔ مانگ سیدھی نکالیں کانوں کے اوپر کھلے ہوئے بال نہ بنائیں۔ بھنویں خم والی بنائیں مسکرانے سے جو رخساروں کے اُبھار پیدا ہوتے ہیں اُن پر گولائی میں غازہ لگائیں۔ ہونٹوں پر قدرتی شکل میں ہی لپ اسٹک لگا دیجیے۔

اگر آپ اپنے لمبے چہرے کو کم کر کے چوڑا کرنا چاہتی ہیں تو اپنے دونوں رخساروں اور جبڑے کے باہر کی طرف ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن لگائیے۔ اس کے بعد بلشر لگائیے اس میک اپ سے آپ کا لمبا چہرہ قدرے چوڑا ہو جائے گا۔ آپ آئینے میں دیکھ کر اندازہ لگا لیں کہ آپ کا چہرہ درمیان سے چوڑا دکھائی دے گا۔

## چوکور چہرہ (Chakur Face)

چوکور چہرہ بھی خوبصورتی کی علامت سمجھا جاتا ہے اور دنیا کی بعض حسین ترین شخصیات ایسے چہرے کی مالک ہوتی ہیں لیکن بعض اوقات ایسے چہرے سے مردانہ پن اور ضدی شخصیت کا بھی اظہار ہوتا ہے۔ بالوں کا صحیح اسٹائل چہرے کے اس چوکور پن کو کسی حد تک کم کر دیتا ہے اور چہرے کو بیضوی شکل دے سکتا ہے اس لیے بال پیچھے کی طرف پھولے ہوئے اور اونچے بنائیں۔ بالوں کو سیدھا پیچھے کی طرف برش کریں اور پھر انہیں ہاتھ سے دبا کر اونچا کریں۔ مانگ نہ نکالیں۔ اگر آپ دبلی ہیں تو بہت اچھی بات ہے۔ بھنویں بڑی اور محراب نما بنائیں انہیں زیادہ اونچی نہ بنائیں۔ جبڑے کے ابھاروں کے اوپر اور نیچے بلشر لگائیں اور مسکرانے سے جو حصہ رخساروں کا ابھرتا ہو اس پر بلشر ذرا گہرا لگائیں۔ ہونٹوں پر لپ اسٹک لگائیں۔ اس طرح آپ کے چہرے کے چوڑے پن میں کمی آ جائیگی۔

# جلد کی ساخت اور چہرے کی رنگت کے مطابق میک اپ کیجئے

According to your Skin Structure and colour face vet arrrage make up

بننے سنورنے کے لیے جہاں میک اپ کا سامان اور اس کے صحیح استعمال کا جاننا ضروری ہے وہاں یہ بھی ضروری ہے کہ میک اپ کرنے سے پیشتر آپ کو یہ علم بھی ہو کہ آپ کے چہرے کے خدوخال کیسے ہیں۔ آپ کی رنگت کیسی ہے۔ جلد کی ساخت کیسی ہے اور آپ کے چہرے پر کس قسم کا میک اپ مناسب رہے گا۔ اس کے ساتھ ہی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو علم ہونا چاہیے کہ کس قسم کی جلد پر کیسا میک اپ ہونا چاہیئے۔ آیئے میں آپ کو بتاتی ہوں۔

## چکنی جلد پر میک اپ (Make up On the Oily Skin)

چکنی جلد پر ہمیشہ خشک میک اپ کرنا چاہیئے۔ چہرے پر سکن ٹانک کی بجائے اسٹرینجنٹ استعمال کریں۔ اور میک اپ واٹر بیس میں ہو۔ جس سے سکن پر چکنائی نہیں نکلے گی۔ میک اپ سے پہلے چہرے پر برف کی ٹکور ضرور کرلیں۔

## خشک جلد پر میک اپ (Make up On the Dry Skin)

موئسچرائزر لوشن خشک جلد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ جلد کو نمی اور روغن فراہم کرتا ہے۔ چکنی جلد کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خشک جلد پر آپ میک اپ اسٹک استعمال کرسکتی ہیں۔ جس سے خشکی ظاہر نہیں ہوگی۔ آئلی بیس Oily Base اس کے لیے بہتر ہے۔

## نارمل جلد یا ملی جلی جلد پر میک اپ

یہ جلد سب سے بہتر ہوتی ہے۔ اس جلد کی حامل خواتین چکنی اور پانی کی آمیزش والی دونوں میک اپ بیس Base استعمال کرسکتی ہیں۔

## حساس جلد پر میک اپ (Make up on the Sensitive Skin)

حساس جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ ایسی جلد رکھنے والی خواتین ہمیشہ جلد کے مسائل کا شکار رہتی ہیں کبھی دانے نکل آتے ہیں تو کبھی الرجی ہو جاتی ہے ایسی خواتین کو چاہیئے کہ وہ جو فاؤنڈیشن استعمال کریں اس میں چکنائی شامل نہ ہو۔ کیونکہ ان کی جلد کے مسامات ویسے ہی زیادہ چکنائی خارج کرتے رہتے ہیں اس لیے انہیں چاہیئے کہ وہ ادویات پر مشتمل فاؤنڈیشن استعمال کریں۔

## کیل اور مہاسوں پر میک اپ (Make up On the Pimples)

ایسی جلد پر میک اپ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ کیل مہاسے چکنائی کی وجہ سے نکلتے ہیں اس لیے ایسا میک اپ بالکل استعمال نہ کریں جس میں چکنائی ہو واٹر بیس Water Base ہی بہتر رہے گی۔

## گندمی رنگت پر میک اپ (Make up on the Brown Skin)

گورے رنگ پر ہر طرح کا میک اپ ہو جاتا ہے لیکن اگر گندمی رنگت رکھنے والی خواتین میک اپ کے سلسلے میں سلیقے سے کام نہ لیں تو ان کا چہرہ بدنما اور رنگ سیاہ نظر آنے لگتا ہے۔ گندمی رنگت رکھنے والی خواتین کو چاہیے کہ میک اپ خریدتے وقت اپنے ہاتھ کی سکن پر فاؤنڈیشن یا میک اپ اسٹک لگا کر چیک کرلیں ایسی بیس سائٹ Basestie خریدیں جو ان کی رنگت سے تھوڑا سی Fair ہو۔

## سرخی مائل رنگت پر میک اپ (Make up on the Red Skin)

سرخی مائل رنگ پر ہر وقت سرخی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی جگہ جگہ سرخ سرخ دھبے بھی نظر آتے ہیں۔ خاص طور پر ناک کی نوک پر، تھوڑی پر، رخساروں اور ماتھے پر سرخ نشانات واضح ہوتے ہیں۔ ایسی جلد رکھنے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ پیلاہٹ مائل گلابی رنگت کی فاؤنڈیشن یا اسٹک کا انتخاب کریں۔ کیونکہ اس شیڈ کی بیس Base چہرے کی سرخی کو بھی چھپائے گی اور اس کے ساتھ ساتھ چہرہ قدرتی سرخی سے محروم بھی نہ رہے گا۔

## زرد رنگت پر میک اپ (Make up on the Yellow Skin)

پیلاہٹ مائل یا زرد رنگت رکھنے والی خواتین کو گلابی اور ہلکے اورنج شیڈ کے امتزاج والی فاؤنڈیشن یا اسٹک خریدنی چاہیئے کیونکہ اس شیڈ کی فاؤنڈیشن لگانے کے بعد ان کے جسم کی جلد کا رنگ چہرے کے رنگ سے زیادہ متضاد نہ لگے گا۔

اس کے علاوہ دوسرا شیڈ پیلاہٹ مائل براؤن اور گلابی کا بھی لیا جا سکتا ہے۔ ان دونوں رنگوں کی فاؤنڈیشن لگانے سے پہلے انہیں یکجان کر لیا جائے۔ اس سے چہرے پر قدرتی تازگی اور گلابی پن کا احساس پیدا ہوگا۔

## سیاہ رنگت پر میک اپ (Make up on the Black Skin)

سیاہ رنگت والی خواتین کو ہلکے نارنجی یا گلابی شیڈ کی فاؤنڈیشن لینا چاہیئے۔ اس سے ان کے چہرے پر صحت مند تازگی کا تاثر اُبھرے گا اور گورا کرنے کی بالکل کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس سے ان کی رنگت اور بری لگے گی۔ اس لیے ایسی رنگت پر ایسی بیس Base استعمال کریں جو دیکھنے میں اچھی لگے۔

# مختلف آنکھوں پر میک اپ

"Make up for Different Eyes"

## آنکھوں کا میک اپ (Make up of eyes)

آنکھیں انسان کے چہرے کا سب سے خوبصورت اور نمایاں حصہ ہیں آنکھوں کی بدولت انسان کی پوری شخصیت کی عکاسی ہوتی ہے۔ اس لیے آنکھوں کے میک اپ پر بھی خصوصی توجہ دینا چاہیے آنکھوں کے میک اپ سے قبل یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی آنکھیں کس قسم کی ہیں۔ کیونکہ میک اپ آنکھوں کی ہیئت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی کیا جاتا ہے۔ آنکھیں مختلف قسم کی ہوتی ہیں ذیل میں جن پر مختلف قسم کے میک اپ کی تفصیل درج ذیل ہے :

## بڑی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Huge Eyes)

بڑی آنکھیں ہر عورت کی کمزوری ہیں۔ ہر ایک کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ کاش اس کی آنکھیں بڑی اور دلکش ہوں اگر آپ بھی بڑی اور خوبصورت آنکھوں کی مالک ہیں تو یقیناً آپ خوش نصیب ہیں ایسی آنکھوں کا میک اپ کرنا قدرے آسان ہوتا ہے۔

آنکھ کے اُوپری پپوٹے پر نرم آئی پنسل سے گہری لائن لگائیے۔ آنکھ کے اوپری پپوٹے پر آئی شیڈ لگا کر پورے پپوٹے پر پھیلا لیجئے۔ اب اسی شیڈ سے گہرے شیڈ کا آئی شیڈ لے کر اسے آدھے پپوٹے پر لگاتے ہوئے بھنوؤں کی نوک تک یعنی باہر کی طرف پھیلائیے۔ اب آنکھ کے اوپری پپوٹے اور بھنوؤں کے درمیان کی شکن پر برش سے گہرا آئی شیڈ لگائیے۔ بھنوؤں کے نیچے ہائی لائٹر لگائیے۔ اس میک اپ سے آپ کی آنکھوں کا حسن بے انتہا نکھر جائے گا۔

## چھوٹی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Diminutive Eyes)

چھوٹی آنکھیں رکھنے والی خواتین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایسا میک اپ کریں جس سے ان کی آنکھیں بڑی اور کشادہ نظر آئیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین پہلے آنکھ میں کاجل لگا کر آنکھ کے گوشوں سے بڑے بڑے کاجل کے ڈورے کھینچ لیا کرتی تھیں۔ موجودہ دور میں کاجل آنکھ کے اندر لگانے کا فیشن متروک ہو چکا ہے۔ اب اس کی جگہ آئی پنسل نے لے لی ہے۔ لیکن آئی پنسل آنکھ کے اندر کی بجائے آنکھ کے باہر لگائی جائے تو آنکھیں بڑی نظر آتی ہیں لیکن ماہرین حسن اس بات پر زور دیتے ہیں کہ آنکھ میں آئی پنسل کی لائن واضح نظر نہیں آنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے آنکھ چھوٹی لگتی ہے لیکن کچھ لوگ اس خیال سے متفق نہیں اور ان کا کہنا ہے کہ آنکھ میں لائن لگی ہو تو وہ چھوٹی نظر آئے گی۔ اور یہ کہ آنکھ میں آئی پنسل لگا کر اس لائن کو ہلکا سا مٹا دینا چاہیئے۔ اس سے آنکھیں بڑی اور گہرائی لیے ہوئے نظر آتی ہیں۔ چھوٹی آنکھوں میں آئی پنسل چار مراحل میں لگائی جاتی ہے۔ جس سے آنکھیں واضح اور بڑی لگنے لگتی ہیں۔

نرم آئی برو پنسل لے کر اپنے اُوپری پپوٹے کے کناروں پر لائن بنائیے۔ یہی عمل نچلے پپوٹے کے کناروں پر بھی کریں لیکن یہ غلطی ہرگز مت کیجئے کہ آنکھ کے شروع اور آخر کے گوشوں کو خالی چھوڑ دیں۔ بلکہ آئی پنسل آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے تک لگائیں۔ اب پپوٹے پر ذرا

گہرے شیڈ کا آئی شیڈ لگائیے۔ ہائی لائٹر اس طرح لگائیے کہ وہ آپ کی بھنوؤں کے کنارے تک آ جائے۔ اگر آپ کی آنکھیں چھوٹی اور ان کے درمیان فاصلہ کم ہے تو آپ کو چاہیئے کہ آنکھ کے دونوں گوشوں میں ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن لگا لیں۔ اس سے آپ کی چھوٹی آنکھیں قدرے بڑی نظر آئیں گی اور خوبصورتی میں اضافہ ہوگا۔ چھوٹی آنکھوں کو بڑا بنانے کی غرض سے غلط قسم کے میک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

## غلافی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Striking Eyes)

غلافی آنکھوں کا شمار بھی خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے ان آنکھوں پر جتنی خوبصورتی سے میک اپ کیا جائے اتنی ہی زیادہ خوبصورت نظر آتی ہیں۔ سب سے پہلے تو پورے پپوٹے پر آئی شیڈ لگائیے۔ اب بھنوؤں کے نیچے ہائی لائٹر لگائیے۔ اس کے بعد آنکھوں میں گہرے رنگ کی آئی پنسل لگائیے۔

## گہری اور نشیلی آنکھوں پر میک اپ

(Make up on the Profound & Awestruck Eyes)

گہری اور نشیلی آنکھوں کا شمار خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کی آنکھیں گہری گہری ہیں تو آپ ہلکے شیڈ کی بیس Base بنائیں۔ پھر ہلکا گلابی یا ہلکا بادامی آئی شیڈ آنکھ کے پپوٹے پر لگا کر اس طرح پھیلائیے کہ آنکھ کے گوشے سے پپوٹے کے درمیان تک آئے یعنی آدھے پپوٹے پر لگے۔ اب باقی آدھے پپوٹے پر اس شیڈ سے گہرا شیڈ لگائیے۔ آنکھ میں آئی لائنر سے آؤٹ لائن بنائیے۔ یہ لائن آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک ہونی چاہیئے۔ مسکارا اوپر کی طرف اور نیچے کی طرف لگائیے۔

## بادامی آنکھوں پر میک اپ (Make up on the Brown Eyes)

بادامی آنکھوں کا شمار بھی پرکشش اور خوبصورت آنکھوں میں ہوتا ہے لیکن مغربی ممالک میں بادامی آنکھوں کی خوبصورتی کا تصور نہیں ہے۔ ان کے میک اپ کا طریقہ بھی وہی ہے جو بڑی آنکھوں کے میک اپ کا ہے۔

# مختلف شیڈز میں میک اپ

(Make up for Different Shades)

## گرے میک اپ(Gray Make up)

سب سے پہلے جلد کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر چہرے پر میک اپ اسٹک کی مدد سے بیس Base لگائیں۔ گردن اور کانوں کو نظر انداز نہ کریں۔ اس کے بعد آنکھوں کا میک اپ شروع کریں۔ اس کے لیے پہلے وائٹ میک اپ اسٹک لگائیں۔ پھر بلیک شیڈ لگائیں اس پر گرے شیڈ دیں۔ یہ پوری آنکھ پر نہ لگائیں۔ صرف پپوٹے پر اس کے اوپر سلور ہائی لائٹر لگائیں۔ آئی بروز کے کونوں تک۔ آئی شیڈز کو اچھی طرح مکس کریں۔ آئی بروز کو آئی پنسل سے ڈارک کر لیں۔ اس کے بعد مسکارا لگائیں اور پھر آئی لائنر آنکھوں کی شیپ کے مطابق لگائیں۔ آنکھوں کے نیچے بھی لگائیں تو بہتر ہے۔ پھر ناک کی شیپ بنائیں۔ بلشر لگائیں اور لپ اسٹک لگائیں میرون یا سرخ جیسا ڈریس ہو اس پر جو اچھا لگے اور ہیر سٹائل بنائیں۔

## پنک میک اپ(Pink Make up)

پہلے چہرے پر اگر گرمی ہے تو برف کی ٹکور کر لیں۔ پھر موسم کی مناسبت سے اسٹک یا Pan Cake جو بھی ہو وہ لگا لیں اسٹک کو پورے چہرے پر لگا لیں دو اسٹک ڈارک اور لائٹ شیڈ مکس کر کے لگا لیں پف سے اچھی طرح مکس کریں۔

پھر آئی شیڈ کے لیے آنکھ پر میک اپ اسٹک بیس لگا لیں اس کے بعد پنک آئی شیڈ لگائیں اور ہائی لائٹر بھی لگائیں۔ آئی بروز کو براؤن پنسل سے تھوڑا ڈارک کر لیں۔ مسکارا پہلے ٹرانسپرنٹ لگا لیں پھر وہ خشک ہو جائے تو بلیک یا براؤن بھی لگا لیں۔ اس کے بعد آئی لائنر آنکھ کی شیپ کے مطابق لگا لیں۔ موٹا پتلا یا تھوڑا سا باہر کی جانب بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھ کے نیچے بھی لگائیں۔

وائٹ آئی پنسل بھی آنکھ کے اندر لگائی جاتی ہے جس سے آنکھ بڑی اور روشن نظر آتی ہے۔ اور بلیک سے چھوٹی اور گہری نظر آتی ہے یہ آنکھ کی شیپ کے مطابق لگانی ہے۔

اس کے بعد میرون لپ پنسل سے ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنائیں اور اندر پنک لپ اسٹک لگائیں۔

گالوں پر پنک بلشر لگائیں۔ نیچرل شیڈ بہت خوبصورت پنک لگے گا۔ پنک ڈریس کے ساتھ۔

اور آخر میں ہیئر سٹائل بنالیں۔

## براؤن میک اپ (Brown Make up)

گرمی کے موسم میں میک اپ سے پہلے چہرے پر برف کی ٹکور کرلیں۔ بالوں کو اچھی طرح بینڈ کی مدد سے اوپر باندھ لیں۔ شرٹ کے گلے میں تولیہ لگالیں۔ کیونکہ چہرے کے ساتھ ساتھ گردن کو بھی نہ بھولیں۔

اب چہرے پر گیلے سپنج کی مدد سے میک اپ اسٹک لگائیں۔ پھر فکسنگ پاؤڈر لگائیں۔ اس کے بعد آئی برو پنسل یا برش سے براؤن شیڈ میں آئی بروز کو شیپ دے لیں۔ Eyes کی بیس Base پیلے رنگ سے دیں۔ پھر براؤن شیڈ لگائیں اس طرح سے پپوٹے پر آگے ہلکا اور پیچھے کارنرز گہرے کریں اور آئی شیڈز مکس کردیں۔ پھر اس کے اوپر گولڈن شیڈ دے لیں اور مکس کریں تاکہ یہ پتہ نہ چلے کہ شیڈ کہاں ختم اور کہاں شروع ہوئے۔ اور اس کے اوراوپر یعنی آئی بروز کے ساتھ ہائی لائٹر دیں جس سے آنکھیں خوبصورت اور چمکدار نظر آتی ہیں۔ پہلے ٹرانسپرنٹ لگائیں پھر مسکارا لگائیں جس سے پلکیں گھنی نظر آئیں گی۔ اس کے بعد آئی لائنر برش کی مدد سے لگائیں آنکھ کے آگے سے شروع کر کے پیچھے تک لگائیں موٹا یا پتلا یہ آپ کی آنکھ کے مطابق ہوگا۔ اور آنکھ کے نیچے بھی لگائیں۔

اس کے بعد بلش آن براؤن شیڈ میں لگائیں۔ پھر ہونٹوں کی شیپ لپ پنسل یا برش سے بنائیں۔ اور لپ اسٹک لگائیں۔

## پرپل میک اپ (Parpal Make up)

سب سے پہلے چہرے اور گردن پر گیلے سپنج کی مدد سے میک اپ اسٹک لگائیں اس کے

بعد فکسنگ پاؤڈر لگائیں۔ اور آئی شیڈ لگانا شروع کریں۔ پہلے لیمن کلر سے آنکھ کی بیس Base بنائیں۔ اس پر پرپل شیڈ اس طرح لگائیے کہ پہلے لائٹ پنک پھر پرپل اب ان دونوں کو مکس کر دیں۔ اور اس پر گولڈن شیڈ لگالیں۔ اور مکس کریں۔ آنکھ کی شیپ کی طرح پورے پپوٹے پر لگائیں اور آخر میں وی(V) شیپ کی طرح شیپ دیں۔ آئی شیڈ باہر نہ نکلے اور نہ ادھر ادھر پھیلے۔

پھر پہلے ٹرانسپرنٹ مسکارا لگائیں اور اس پر بلیک مسکارا لگائیں۔ آئی لائنر آنکھ سے ذرا باہر نکال کر لگائیں یعنی آنکھ کے آخر میں تھوڑا تھوڑا باہر نکالیں۔ اور نیچے کی طرف بھی تھوڑا سا باہر نکالیں۔ اس طرح آنکھیں خوبصورت لگیں گی اس کو ڈبل لائنر کہتے ہیں۔ جو بہت اچھا لگتا ہے۔ اس کے بعد گالوں کی ہڈی پر بلش آن لگائیں۔ اب ہونٹوں کو آؤٹ لائن دیں۔ اندر لپ اسٹک لگائیں۔ اور ہر جگہ سے چیک کریں کہ کوئی کمی تو نہیں رہ گئی۔ ڈریس اور میک اپ کے ساتھ میچنگ نیل پالش لگالیں۔ پرپل لپ اسٹک اچھی لگے گی اور اگر آنکھوں کے نیچے پرپل آئی شیڈ کی ہلکی ہلکی لائن لگائیں تو یہ بھی بہت اچھا لگتا ہے۔

## بلیو میک اپ(Blue Make up)

چہرے اور گردن پر میک اپ سے بیس بنالیں۔ پھر فکسنگ پاؤڈر لگائیں۔ جہاں کہیں کوئی داغ دھبہ نظر آئے اس کو لگا کر میک اپ اسٹک سے چھپا دیں۔ گیلے اسپنج سے تمام تہہ برابر کرلیں۔ پھر آئی بروز کو پنسل یا برش کی مدد سے شیپ دیں۔ اس کے بعد آئی شیڈ شروع کریں۔ آنکھوں کی شیپ Shape پوری لیمن کلر سے بنالیں۔ اس پر لائٹ بلیو آئی شیڈ لگائیں اس کے بعد گلابی Pink پھر نیلا شیڈ دیں۔ اور ان سب کو اچھی طرح مکس کریں تاکہ یہ شیڈ خوبصورتی سے ایک دوسرے میں جذب ہو جائیں اور اچھا نظر آئے۔ آخر میں اس کے اوپر گولڈن شیڈ کا ٹچ دیں۔ لائٹ گولڈن پلکوں کے اوپر اور نیچے لگالیں۔

آئی لائنر بھی آنکھ کے اوپر اور نیچے لگائیں۔ چاہیں تو آئی پنسل آنکھ کے اندر لگائیں۔ پھر بلش آن براؤن شیڈ میں لگائیں۔ ہونٹوں پر آؤٹ لائن بنائیں۔ اور برش سے گلابی یا براؤن لپ اسٹک لگالیں۔ اور اگر آئی لائنر بھی بلیو لگانا چاہیں تو بھی بہت اچھا لگے گا۔

## گولڈن میک اپ (Golden Make up)

چہرے اور گردن پر اسٹک کی مدد سے بیس Base بنالیں تاکہ گردن اور چہرہ الگ الگ نظر نہ آئیں۔ اور کانوں کو بھی نظر انداز نہ کریں۔ اب پہلے آئی بروز کو شیپ دیں پھر آئی شیڈ شروع کریں۔ پہلے لیمن کلر سے آنکھ کی بیس Base بنالیں اس کے بعد لائٹ براؤن شیڈ دیں اس پر گولڈن شیڈ دیں ہمیشہ یہ خیال رکھیں کہ شیڈ آپس میں مکس ضرور ہوں۔ تھوڑا سا براؤن شیڈ دے کر کنارے خوبصورتی سے بنائیں۔ آئی شیڈز ہمیشہ آنکھوں کی شیپ کو دیکھ کر دیں۔ پوری آنکھ پر یا کناروں پر لگانا مناسب ہے یہ سب آپ کو آنکھ کی شیپ کے مطابق کرنا ہوتا ہے۔

پلکوں پر مسکارا لگائیں نیچے سے اوپر کی طرف اور اوپر سے نیچے کی طرف برش استعمال کریں پھر لائینر بھی لگائیں یہ بھی آنکھ کی شیپ کو مدنظر رکھتے ہوئے لگائیے۔ اس کے بعد ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنالیں۔ گولڈن اور براؤن لپ اسٹک لگالیں۔ گولڈن زیادہ بہتر ہے پھر بلشر لگائیں۔ آنکھ کے اندر بلیک یا وائٹ پنسل لگائیں۔ پھر ہیر سٹائل بنائیں۔

اور آخر میں ہیئر سٹائل بنالیں۔

## دلہن میک اپ (Bridal Make up)

یہ میک اپ کافی ٹائم لیتا ہے۔ کیونکہ اس میں ہمیں ایک لڑکی کو خوب صورت دلہن بنانا ہوتا ہے۔ اس میں ہم سب سے پہلے دو دن پہلے فیشل کریں گے۔ بلیچ کرنی ہے۔ پھر ویکسنگ کریں گے اور تھریڈنگ آئی بروز اپر لپ کے لیے بھی ضروری ہے۔ یہ سب ہمیں ایک دن پہلے کرنا ہوگا۔ شادی والے دن صرف میک اپ ہوگا۔ میک اپ کی چیزیں وہی ہوں گی۔ مگر ان کا استعمال مختلف ہوگا۔ کیونکہ دلہن نے پورا دن مسلسل لوگوں کی نظروں کے سامنے اور مووی کی لائٹ میں رہنا ہے تو میک اپ گہرا ہوگا اگر گرمی ہے تو ہم Pan Cake استعمال کریں گے جو کہ واٹر پروف پاؤڈر ہوتا ہے۔ اور پسینے سے نہیں اُتر سکتا۔

چلیں پھر شروع کرتے ہیں۔

سب سے پہلے لڑکی کو عروسی لباس کی قمیض پہنادیں۔ پھر بالوں کو بینڈ کی مدد سے باندھ دیں

مختلف آنکھوں کا میک اَپ

# مختلف رنگوں میں میک اَپ

مختلف رنگوں میں میک اَپ
PURPLE
BLUE
GOLDEN

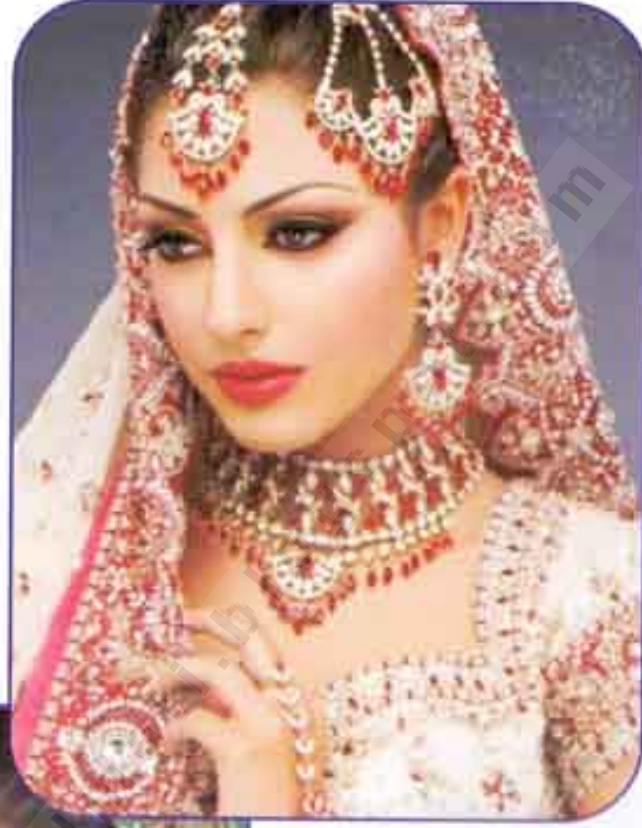
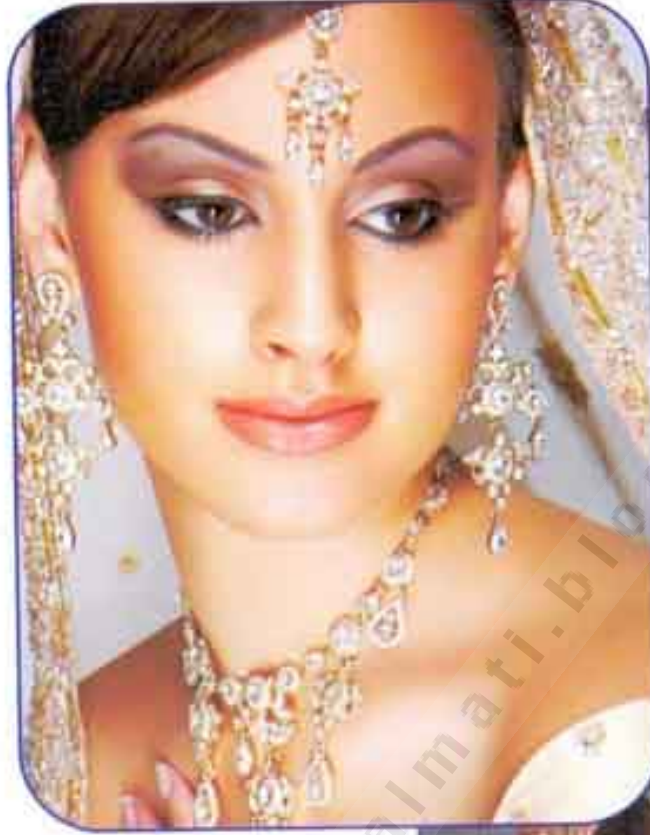
# دھواں دار آنکھیں (Smooky Eyes)

مختلف آنکھوں کے شیڈز
(Different Eye Shades)

## دھواں دار آنکھیں (Smooky Eyes)

# مختلف آنکھوں کے شیڈز
Different Eye Shades)

# دلہن میک اَپ (Bridle Makeup)

# دلہن میک اَپ (Bridle Makeup)

# دلہن میک اَپ (Bridle Makeup)

# دلہن میک اَپ (Bridle Makeup)

## میک اَپ کی چیزیں (Makeup Material)

اور گردن کے ارد گرد تولیہ پھیلا دیں تا کہ قمیض خراب نہ ہو۔ اگر گرمی کا موسم ہے تو چہرے کی برف سے ٹکور کریں اور اگر سردی ہے تو ضروری نہیں پھر ہم اسٹک استعمال کرتے ہیں اور گرمی ہے تو مختلف گہرے شیڈز میں Pan Cake استعمال کریں۔ لائٹ اور نارمل شیڈز مکس کر کے لگائیں پف اچھی طرح گیلا کر کے تہہ Base بنائیں۔ پھر آئی شیڈز لگائیں آئی شیڈز پوری آنکھ پر لگائیں جیسا دلہن کا لباس ہو اس کے ساتھ گولڈن شیڈز بھی استعمال کریں اور مکسنگ کریں۔ ہائی لائٹر گولڈن لگائیں آئی بروز کو براؤن پنسل سے شیپ دیں۔ آنکھوں کے کنارے بنائیں آئی شیڈ کے ساتھ لگائیں۔ آئی لائنر Eye liner موٹا سا لگائیں اوپر اور نیچے کی طرف احتیاط کے ساتھ لائن لگائیں۔ چہرے پر آنکھیں اور ہونٹ ہمیشہ خوبصورتی سے بنائیں کیونکہ اس سے نکھار پیدا ہوتا ہے۔ لباس کے مطابق لپ پنسل سے آؤٹ لائن بنائیں پھر لپ اسٹک گہری لگائیں۔ بلشر لگائیں ناک کی شیپ بنائیں۔ پلکوں پر مسکارا بھی دو مرتبہ لگائیں پہلے ایک مرتبہ لگائیں جب وہ خشک ہو جائے تو پھر دوسری مرتبہ لگائیں۔ تا کہ پلکیں خوبصورت نظر آئیں۔ چہرے پر فاؤنڈیشن کی تہہ کو چیک کریں جہاں جہاں ہلکی ہو وہاں مکمل کر لیں، بڑے برش کے ساتھ شائنر Shiner لگائیں۔ اس کے بعد ہیر سٹائل بنائیں گے۔ جو آپ آگے سیکھ جائیں گی پھر دلہن کو جیولری پہنائیں۔ دوپٹہ سیٹ کر دیں۔ لہنگا پہنائیں۔ دوپٹہ بھی فیشن کے مطابق پنوں سیٹ کر لیں۔ ہاتھوں اور بازوؤں پر اسٹک لگا کر پف سے مکس کر دیں۔ نیل پالش پہلے سے لگا دیں اور بعد میں چوڑیاں پہنائیں۔ آخر میں پرفیوم لگا دیں۔ دلہن تیار ہے۔

# ہیئر سٹائل(Hair Style)

## ہیئر سٹائل بنانے سے پہلے چند ہدایات

(Instruction Before Making Hair SytleSome)

بالوں کا صاف ہونا ضروری ہے۔اچھی طرح دھلے ہوئے ہوں۔
بالوں میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں۔
بالوں پر اپنے ہاتھوں کی گرفت مضبوط رکھیں۔تا کہ ہیئر سٹائل بناتے ہوئے بال ڈھیلے نہ ہوں۔
ہیئر سٹائل بناتے وقت ٹیل کوم استعمال کریں۔
ہیئر سٹائل بنانے کے بعد ہیئر اسپرے کریں۔ Glitterلگائیں اور اگر چاہیں تو Beads بھی لگادیں۔

## کون جوڑا(Cone Jurra)

تمام بالوں کو اچھی طرح کنگھی کریں پھر ان کو اکٹھا کر کے بل دیں اور بائیں Left سائیڈ پر اکٹھا کر کے اندر کی طرف موڑ کر تمام سروں کو اندر کر دیں اور جوڑے کی پنیں لگا دیں۔اوپر صرف کون کی شکل ہو اور خوبصورتی آئے۔

## ڈبل کون جوڑا(Double Cone Jurra)

تمام بالوں کو کنگھی کریں اور پیچھے سے نصف کر لیں، درمیان میں سے مانگ نکال لیں۔
پہلے دائیں طرف کے بالوں کو پکڑ کر اندر کی سائیڈ پر بل دیں۔ کنگھی کرنے کے بعد سامنے سے درمیان میں ایک لٹ نکال لیں۔اب ایسا کیجئے کہ دائیں طرف سائیڈ کے بالوں کو اندر کی طرف بل دے کر سروں کو اندر کریں اور جوڑے کی پنیں لگا دیں۔پھر بائیں طرف کے بالوں میں کنگھی کریں اور انھیں بھی اندر کی طرف بل دے کر سروں کو اندر کریں اور جوڑے کی پنیں لگائیں۔اب

دونوں کونز کو قریب کریں۔ پھر وہ لٹ جو آگے چھوڑی تھی اس کی چٹیا بنائیں اور دونوں کونز کے درمیان میں لاکر پیچھے نیچے کی جانب ہیر پنیں لگادیں۔

## باسکٹ جوڑا (Basket Jurra)

سب سے پہلے کنگھی کریں پھر ایک لٹ لے کر کان کے اوپر سے پیچھے تک چٹیا بنائیں۔ اسی طرح بائیں Left طرف سے لٹ لے کر پیچھے تک چٹیا بنائیں یوں دونوں طرف لٹوں سے دو چوٹیاں بن گئی ہیں۔ اب درمیان کے بالوں میں کنگھی کریں اور ان کا رول بنائیں اور نیچے کی طرف اندر موڑ کر ہیئر پنیں لگائیں۔ پھر ایک چٹیا دائیں Right کی رول کے اوپر لاکر بائیں Left میں رول اندر کر کے پنیں لگادیں۔ پھر بائیں Left سائیڈ کی چٹیا دائیں Right طرف پر رول کے اوپر سے اس کے اندر کرنے کے بعد ہیئر پنیں لگادیں۔

## ون رول (One Roll)

سب سے پہلے کنگھی کریں اوپر کلپ لگادیں۔ پھر دائیں Right طرف سے کان کے نیچے کی جانب تھوڑے سے بال لیں کنگھی کریں اور انھیں انگلیوں پر رول کر کے
بالوں کے ساتھ ہیئر پنوں سے سیٹ کردیں پھر اس کے ساتھ اور بال لیں کنگھی کریں اور رول کریں اور ہیئر پنوں کی مدد سے سیٹ کریں اس طرح دائیں Right سے بائیں Left تک رول کر کے سیٹ کرتی جائیں ایک کان سے دوسرے کان تک پیچھے کی جانب یہ عمل کیجئے پھر تمام رولرز کو آپس میں مکس کریں تا کہ وہ ایک رول کی شکل میں آجائیں۔ اور دائرے کی صورت میں نظر آجائیں۔

## گیندے کا پھول (Flower of MariGold)

تمام بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ اس طرح ایک پونی بن گئی۔ پھر ایک باریک لٹ لے کر انگلیوں پر بل دے کر پونی کے ساتھ لاکر پن لگادیں۔ چاروں طرف پونی کے اسی طرح باریک لٹوں سے بل دے کر پنوں کی مدد سے لگاتی جائیں اس طرح جوڑے کی گول شکل آجائے گی اور دیکھنے میں بالکل گیندے کا پھول لگے گا Glitter لگادیں۔ ہیر سپرے کرلیں۔ اور اگر چاہیں تو موتی بھی لگادیں۔

## سوئس رول (Swiss Roll)

سارے بالوں میں کنگھی کریں اور ایک ربڑ بینڈ سے پونی بنالیں۔ پھر بالوں کے آخری سرے سے انگلیوں پر رول بنانا شروع کریں اور پونی کے اوپر تک لاکر دونوں طرف پنیں لگادیں پھر اس ون رول کو دونوں طرف پھیلائیں۔ یہاں تک کہ اسے پورے دائرے کی شکل میں پھیلا کر نیچے کی طرف اندر کے رخ پنیں لگادیں۔ اور پھر دونوں کو سروں کو ملا کر باریک پنیں لگائیں۔ اس طرح پورے راؤنڈ میں جوڑا بن گیا۔

## راؤنڈ فرنچ (Round French)

دائیں Right طرف سے کان کے اوپر سے بال اٹھائیں اور کنگھی کریں۔ پھر فرنچ کی طرح باہر کی طرف اوپر سے ایک ایک لٹ لے کر چٹیا بناتی جائیں سامنے سے ایسا لگے گا جیسے ہیئر بینڈ لگایا ہوا ہے۔ آگے سے پیچھے تک فرنچ چٹیا کی طرح کرتی جائیں۔ ایک طرف سے دوسری طرف تک راؤنڈ بن جائے گا آخری سرے کو، جہاں سے چٹیا بنانا شروع کی تھی وہیں پیچھے کی جانب لاکر اندر کی طرف موڑ کر پن لگادیں۔ راؤنڈ فرنچ تیار ہے۔

## پیچ والا جوڑا (Twist Jurra)

تمام بالوں کو اکٹھا کریں اور ربڑ بینڈ سے باندھ دیں پھر بالوں کی ایک ایک باریک لٹ لے کر اسے اچھی طرح بل دیں۔ آخری سرے تک خوب بل دینے کے بعد آخری سرے کو اندر کر کے پن لگادیں۔ ہر لٹ کو اسی طرح بل دے کر پن لگانی ہے۔ راؤنڈ میں پورا جوڑا بن جائے گا۔ اور باہر سے کونے اگر نکلے ہوں تو انھیں دائرے کی شکل میں لپیٹ کر پنیں لگادیں۔

## برگر سٹائل (Shpae of Bergar Style)

پہلے تمام بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔ اور پیچھے سے بالوں کے دو حصے کرلیں۔ بائیں Left طرف کے بالوں کا ایک رول بنائیں اور پنیں لگائیں۔ اور پھر دائیں Right طرف کے بال اس کے اوپر لاکر پنیں لگادیں تاکہ نیچے والا رول چھپ جائے اور اوپر دائیں

طرف کے بال آ جائیں گے۔ اب ان بالوں کو راڈ کی مدد سے رول کر کے گھنگھر یالے بنائیں اور ایک سائیڈ پر آگے کر لیں یہ بہت خوبصورت نظر آئیں گے۔ یا اگر کھلے نہ چھوڑ نا چاہیں تو پیچھے کی طرف ہی پنوں سے سیٹ کر دیں۔

## پیازی پونی (Shape of Onion Pony)

پہلے تمام بالوں کے تین حصے کیجئے۔ پھر اوپر والے بالوں چھوڑ کو درمیان والے بالوں کا سادہ جوڑا بنا دیں۔ بالوں کو بل دے کر گولائی میں لپیٹ دیں۔ اور پن لگا دیں۔ اب بالوں کے سب سے نیچے والے تیسرے حصے کی چٹیا سی بنالیں۔ پھر اوپر والے بال جو آپ نے چھوڑے تھے اس جوڑے کے اوپر سے آئیں۔ حتیٰ کہ جوڑا چھپ جائے پھر نیچے والی چٹیا اس جوڑے کے اوپر کے بالوں پر گولائیں میں لپیٹ دیں۔ اور آخری سرے کو اندر کی جانب موڑ دیں۔

## زیگ زیگ مانگ (Zig Zag Mang)

بالوں میں کنگھی کیجئے پھر ٹیل کوم سے بالوں میں زیگ زیگ کی طرح کنگھی کریں اور پیچھے لا کر ختم کر دیں مانگ نکالنے سے پہلے بالوں کو Gel لگالیں۔ پھر مانگ نکال کر کنگھی سے سیٹ کر لیں۔

## بیک کومنگ (Back Coming)

سامنے سے بالوں میں کنگھی کریں۔ اور ایک کان سے دوسرے کان تک بال نکال کر آگے کلپ کر دیں۔ پھر تھوڑے پیچھے کے بال نکال کر کنگھی سے بیک کومنگ کریں اور پنیں لگا دیں۔ پھر فرنٹ کے بال اس کے اوپر لگا کر صفائی سے کنگھی کرتے ہوئے اس پر لا کر پیچھے پنیں لگا دیں۔ اس طرح فرنٹ سے گولائی میں بال اونچے اُٹھے ہوئے خوبصورت لگیں گے۔

## سادی چٹیا (Simple Lock)

پہلے تمام بالوں کو کنگھی کی مدد سے سیدھا کریں اور بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں پھر سب سے پہلے سیدھی طرف کا بل لیں اور اس کو درمیان والے بل میں ڈالیں اس طرح درمیان والا بل نیچے رہ جائے گا اور سیدھی طرف والا بل اوپر آ جائے گا اسی طرح سے وہ تیسرے بل میں ڈالیں اب اس بل میں تیسرا بل اوپر ہوگا۔ اور سیدھی طرف والا بل نیچے، پھر اسی طرح سے یہ چٹیا بناتے جائیں گے۔

## چار بلوں والی چٹیا (Shape of four Circule Lock)

پہلے کنگھی کر کے بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں پھر سادی چٹیا کی طرح تین بلوں کی چٹیا بنائیں اور دائیں Right سائیڈ کا بل چھوڑ کر دوسری طرف کے تین بل بنالیں اور چٹیا کریں۔ پہلے دائیں طرف کے تین بل بنا کر چٹیا کریں پھر بائیں طرف کے تین بل بنا کر چٹیا کریں۔

## کھجوری چٹیا (Shape of palm Lock)

سب سے پہلے کنگھی کریں اور پیچھے کی طرف سے بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کریں پھر دائیں Right طرف کے بالوں کے حصوں میں سے نیچے سے ایک لٹ نکال کر بائیں Left طرف کے بالوں میں اوپر شامل کر دیں۔ اسی طرح بائیں طرف کے بالوں کے حصے میں سے نیچے سے ایک لٹ نکال کر دائیں طرف کے بالوں کے اوپر شامل کریں۔ یوں ایک مرتبہ دائیں Right سے ایک مرتبہ بائیں طرف Left سے لیں۔ اور چٹیا کرتی جائیں۔

## رسی نما چٹیا (Shape of Cord Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں اور بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کرلیں۔ پھر ہر حصے کو الگ الگ ایک ہی رخ پر بل دیں اور پھر اکٹھا کر کے ایک دوسرے کے اوپر کرتے ہوئے بل دے کر چٹیا کرتی جائیں۔

## فرنچ چٹیا (Shape of French Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔ اب سر کے اوپر، بالکل درمیان میں سے بالوں کی ایک چھوٹی اور پتلی سے لٹ لے کر چٹیا بنائیں۔ اس کے تین ہی بل بنانے ہوں۔ اب ہر دائیں والے بل میں ہر دائیں طرف سے بالوں کی موٹی لٹ شامل کریں پھر بائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اور بائیں طرف والے بل میں شامل کرلیں۔ اسی طرح ایک لٹ دائیں طرف سے ایک بائیں طرف سے لینی ہے۔ گردن تک کریں اس کے بعد نیچے سادہ چٹیا بنادیں۔

## سیدھے بلوں والی چٹیا

(Shape of as the crow flies French Lock)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں پھر آگے سے بالوں کی ایک باریک سی لٹ لے کر چٹیا کریں۔ سر کے بالکل درمیان میں سے بال لیں۔ پہلے دائیں طرف سے بل لیں پھر بائیں طرف سے بل اس میں شامل کرتی جائیں۔ مگر یہ بل اوپر کی طرف یعنی باہر کی طرف ہوں گے اور چٹیا اوپر کی طرف نمایاں سادی چٹیا کی طرح نظر آئے گی۔ نیچے سے سادہ چٹیا ہی بنے گی۔

## ایک سائیڈ والی فرنچ چٹیا

(Shape of one Sided French Lock)

بالوں میں اچھی طرح کنگھی پھر دائیں طرف یعنی آگے آنکھ کے اوپر باریک سی بالوں۔ اس باریک چھوٹی چٹیا پر پہلے دائیں طرف سے بالوں کی موٹی لٹ۔ لے کر اس میں شامل کریں اور ایک بل دیں پھر دائیں طرف سے لٹ لے کر اس میں شامل کریں۔ کیونکہ یہ دائیں طرف والی ہے اس لیے اس میں صرف دائیں طرف سے ہی بل شامل کریں گے اور ایک طرف سے ہی بال لیں گے۔ جب یہ نیچے گردن تک ہو جائے گی پھر دوسری چٹیا بائیں طرف سے بنائیں اسی طرح دونوں طرف کی جب چٹیا بن جائے تو نیچے پنیں لگا دیں اور گردن سے نیچے سادہ چٹیا کر لیں یا جوڑا بنا لیں۔

## ایک سائیڈ والی رسی نما چٹیا (Shape of one Sided Cord Lock)

پہلے اچھی طرح کوم کریں۔ پھر آنکھ کے اوپر بالوں کی باریک لٹ لیں باریک لٹ بالوں میں اور دونوں کے دو حصے کریں۔ اور انھیں ایک ہی سائیڈ سے الگ الگ بل دیں اور پھر اکٹھی کریں۔ وہ رسی کی طرح بن جائے گی۔ اب ایک کہ بالوں کی موٹی لٹ لیں پہلے دائیں طرف سے، پھر باہر والے بال اس میں شامل کریں۔ اکٹھی کر کے بل دیتی جائیں یہ رسی کی شکل کی بنتی جائے گی۔ ہر لٹ باہر سے بالوں کی اس میں شامل کرنی ہے۔ سر کے دونوں طرف سے اسی طرح چٹیا کرتی جائیں اور آخر میں پیچھے پنیں لگائیں اور نیچے سے سادہ چٹیا یا جوڑا کریں۔

# برائیڈل جوڑے

## ببل جوڑا (Shape of Bubble Jurra)

تمام بالوں میں کنگھی کریں پھر موس لگائیں۔ اور بالوں کو اکٹھا کر کے ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ پھر بالوں کی لٹ لے کر باہر کی طرف اس کا رول بنائیں اور پنیں لگا دیں۔ اسی طرح تھوڑے تھوڑے بالوں کو لے کر رول بناتی جائیں اور پنیں لگاتی جائیں۔ آخر میں جوڑے کو گول شکل دے کر سیٹ کر دیں۔

## سکسٹی سٹائل جوڑا (Shape of Sixty Style Jurra)

پہلے سامنے سے بالوں میں مانگ نکالیں فرنٹ سے کانوں تک Sixty کا سٹائل بنائیں۔ یعنی سامنے کی دونوں طرف سے ایک انچ چوڑی لٹ نکال کر کنگھی کریں اور کانوں کے پیچھے کر کے پنیں لگا دیں۔ اور پیچھے والے بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ اب پیچھے کے بالوں سے تھوڑے بال رول بنا کر سامنے تک لائیں۔ جہاں تک مانگ تھی وہاں لا کر پنیں لگائیں۔ اسی طرح تمام بالوں کے رول کرتی جائیں اور پنیں لگاتی جائیں اس طرح یہ ہاف جوڑا کریں اس میں سامنے سے تمام رول نظر آئیں گے۔ پھر انہیں مکس کر دیں۔ اس جوڑے سے دلہن کا دوپٹہ اونچا رہے گا اور بھلا معلوم ہوگا۔

## ڈبل ببل جوڑا (Shape of Double Bubble Jurra)

پہلے تمام بالوں کو اٹھا کر، پیچھے سے ربڑ بینڈ لگائیں اور اوپر سے بال اٹھائیں، بالوں کی ایک لٹ لے کر اندر کی جانب اوپر کی طرف کر کے رول بنا کر پنیں لگائیں۔ پہلے اوپر، باہر والے بالوں کو دائرے کی شکل میں رول بنا کر پنیں لگاتی جائیں اس کے بعد اندر کے بالوں یعنی پیچھے پونی میں ایک ایک لٹ لے کر ان پہلے والے بالوں کے رول کے اوپر آگے کر کے لٹ کو رول کر کے پن لگائیں۔ اس طرح ان رولرز کے دو راؤنڈ بن جائیں گے۔ پہلے ایک راؤنڈ چھوٹا اور دوسرا اس کے اوپر بڑا راؤنڈ رولز کا بن جائے گا۔ آخر میں ان رولز کو مکس کریں تو بہت ہی خوبصورت جوڑا ہوگا۔

## سادہ جوڑا (Shape of Simple Jurra)

پہلے بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔ بال زیادہ لمبے ہوں تو تمام بالوں کو اکٹھا کریں۔ بائیں ہاتھ کو درمیان میں رکھ کر گرہ لگائیں پھر سختی کے ساتھ باندھ دیں۔ اس کے بعد دوسری مرتبہ پھر ہاتھ کے گرد بالوں کو گھما کر گرہ دیں۔ پہلی گرہ کے اوپر دوسری گرہ آ جائے گی۔ بال اگر اور لمبے ہوں تو پھر تیسری گرہ بھی اس کے اوپر لگا دیں۔ آخری سروں کو جوڑے کی پن لگا کر اندر کی طرف موڑ کر لگا دیں۔

## مینڈیوں کا جوڑا

(Shape of Complicated (Mandiyan) Jurra)

تمام بالوں کو ربڑ بینڈ سے باندھ دیں۔ پھر تھوڑے تھوڑے بال لے کر مینڈیاں کرتی جائیں یعنی کہ پتلی پتلی باریک چٹیا بنائیں۔ جب تمام بالوں کی مینڈیاں ہو جائیں تو پھر تین مینڈیاں لے کر اکٹھی کریں اور انگلیوں پر رول کرتی ہوئی اوپر پونی کے پاس لے جا کر پنیں لگا دیں۔ اسی طرح پورے بالوں کی جو مینڈیاں بنائی ہیں ان میں سے تین تین لے کر رول بنا کر پنیں لگاتی جائیں۔ اس طرح آخر میں پورا راؤنڈ بن جائے گا اور جوڑے کی شکل میں ہوگا۔ باریک والی پنوں میں گولڈن موتی ڈال کر جوڑے کے اوپر سیٹ کر لیں۔ بہت اچھا لگے گا۔

## دلہن جوڑا (Shape of Bride Jurra)

پہلے فرنٹ سے بیک کومنگ کر کے بال سیٹ کر لیں۔ اس کے بعد تھوڑا پیچھے سے بالوں کی ایک لٹ لے کر رول بنا کر بیک کومنگ کے بالوں کے پاس سیٹ کر دیں۔ اب ایک لٹ لے کر دائیں طرف کان کی طرف ایک رول بنا کر سیٹ کریں اور دوسرا رول بائیں طرف کان کی سائیڈ پر رول بنا کر سیٹ کریں اور بالکل درمیان میں تھوڑے سے بال لے کر پونی بنائیں۔ اور ان میں تھوڑے تھوڑے بال لے کر فور بیل کا چھوٹا سا جوڑا بنائیں اس طرح باہر والے راؤنڈ کا آخری رول پیچھے نیچے کی جانب ہوگا۔ یعنی گردن سے اوپر، بالوں کے آخر تک ایک رول بنا کر پنیں لگائیں۔ یہ جوڑا بڑا بنے گا ایک باہر والا راؤنڈ فور بیل کا ہوگا اور دوسرا اندر والا چھوٹا جوڑا بھی فور بیل

کا ہوگا اس طرح دو جوڑے ایک ساتھ ہو جائیں گے اس کے بعد ان کو مکس کر دیں۔ باریک والی پنیں موتی ڈال کر لگا دیں۔ گلٹر چھڑک دیں۔ اور ہیئر سپرے کر دیں۔

## ہیئر ٹریٹمینٹ (Hair Treatmen)

جب کسی خاتون کے بال گھنے نہ ہوں بلکہ اور بے جان ہوں۔ یا تیزی سے گر رہے ہوں تو بیوٹیشن اس خاتون کو ہیئر ٹریٹمینٹ کا مشورہ دیتی ہے۔ خشک بالوں کے لیے سب سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اور مساج کریں وقت کم از کم آدھا گھنٹہ ہونا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ انگلیوں سے مساج کریں اس کے بعد لیڈی کو بیڈ پر لٹا دیں اور اسٹیمر آن کر کے بالوں میں سٹیم دیں۔ سیٹمر اسٹینڈ والا ہونا چاہیئے تا کہ اسے آگے پیچھے کیا جا سکے۔ پہلے دائیں سائیڈ پر سٹیم دیں انگلیوں سے بالوں کو ادھر ادھر کرتی رہیں۔ پھر بائیں سائیڈ سے بھی اسی طرح سٹیم دیں تمام بالوں کو آگے پیچھے کر کے سٹیم دیں تا کہ تمام سر کو سٹیم مل جائے اور ہلکے ہاتھوں سے انگلیوں سے بالوں میں مساج کرتی جائیں۔

تقریباً دس منٹ سٹیم دیں اس کے بعد کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں۔ جب سر ٹھنڈا ہو جائے تو بالوں کو دھو کر دیں۔ اس کے بعد بالوں میں مانیٹر سے کنگھی کریں آج کل بازار میں کسی بھی بڑی شاپ پر ہیئر مانیٹر کے نام سے یہ مل جائے گا۔ یہ کنگھی کی طرح ہوتا ہے۔ تقریباً گول ہوتا ہے اور ایک سائیڈ پر چھوٹی سی ریڈ لائٹ ہوتی ہے۔ جیسے جیسے آپ اس سے پورے بالوں میں کنگھی کریں گی۔ جہاں بھی بال کم ہوں گے یہ لائٹ آن آف ہوتی رہے گی۔ تمام سر میں دائیں بائیں آگے پیچھے اس سے کوم کریں۔ کم از کم پچاس دفعہ اس کو بالوں میں پھیریں۔

یہ عمل تین دن کرنا ہوگا۔ اس کے دوران کلائنٹ کو مشورہ دیں کہ وہ خوراک کی طرف توجہ دے تازہ پھل، سبزیاں کھائیں۔ پانی زیادہ سے زیادہ پئیں اور خوش رہیں۔ تو یقیناً نہ صرف بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے بلکہ گھنے اور خوبصورت ہوں گے ان میں جان آ جائے گی، اور چمک پیدا ہوگی۔

## ہیر سٹائل جوڑا (Hair Style Jurra)

ہیر سٹائل جوڑا (Hair Style Jurra)

## دلہن جوڑے (Bridle Jurray)

# ہیر کٹنگ (Hair Cutting)

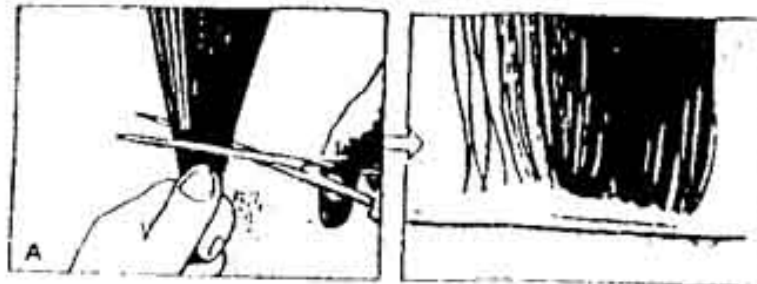
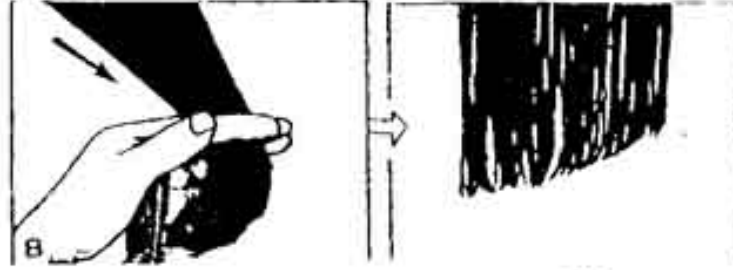
## ہیر کٹنگ سے پہلے چند ہدایات

۱۔ سب سے پہلے ایپرن پہنیں۔
۲۔ بالوں کو اسپرے بوتل سے گیلا کریں۔
۳۔ بالوں میں اچھی طرح کنگھی کریں۔
۴۔ بالوں کو دو حصوں میں تقسیم کریں اور کلپ لگا دیں۔
۵۔ قینچی ہمیشہ دائیں ہاتھ میں لیں جس کا ایک حصہ انگوٹھے میں اور دوسرا حصہ تیسری انگلی میں ہو۔
۶۔ کٹنگ کرتے ہوئے قینچی اور کنگھی کو بار بار کاؤنٹر پر نہیں رکھنا چاہیے بلکہ دائیں ہاتھ میں لے کر کلپ کھولنا اور لگانا چاہیے۔
۷۔ کٹنگ کرنے کے بعد ہیئر ڈرائیر ہمیشہ بائیں ہاتھ میں ہو اور برش دائیں ہاتھ میں ہونا چاہیے۔
۸۔ ڈرائیر کرنے کے بعد بالوں کی سیٹنگ بائیں ہاتھ سے کریں اور برش دائیں ہاتھ میں رکھیں۔
۹۔ کٹنگ کرنے کے بعد پاؤڈر لگا کر بال اچھی طرح جھاڑ دیں اور ایپرن کو تہہ کر کے رکھیں۔

## بالوں کی کٹنگ کے طریقے

(The Technique of Cutting Hair)

### کٹنگ کا رُخ ''سمت'' اور ''جانب''

A۔ اگر بالوں کو اٹھا کر کے کاٹیں گے تو درمیان سے کنارے لمبے ہو جائیں گے۔

B اگر بالوں کو دائیں طرف سے کاٹیں گے تو بائیں طرف کے بال لمبے ہو جائیں گے۔

C اگر سامنے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو سامنے کے بال چھوٹے ہو جائیں گے۔

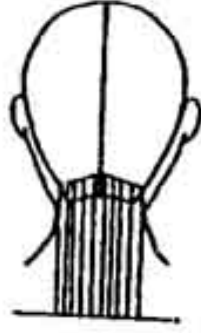
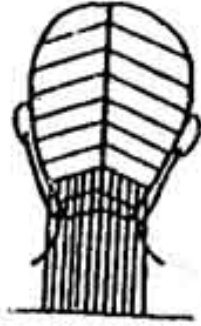
D اگر پیچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو پیچھے کے بال چھوٹے ہو جائیں گے۔

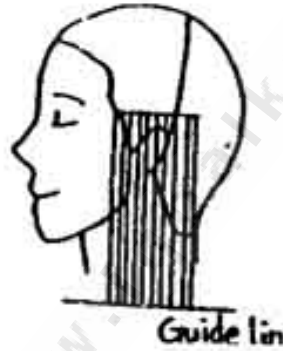
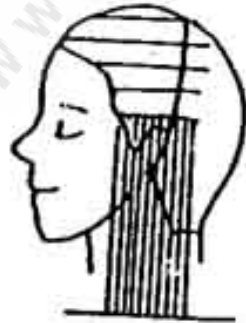
## ایک سائیڈ سے بالوں کی لٹ کا تراش خراش کے طریقہ کار

(One Length Trimming Bob)

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔ 1- Blocking ( 4 Parts)

k2 - Bac

(i) سر نیچے کر کے نیچے سے تھوڑے ترچھے بال نکالیں سیدھا کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

(ii) تھوڑے بال نکال کر گائیڈ لائن کے ساتھ برابر کاٹیں۔ گائیڈ لائن مت کاٹیں۔

3 -- Side

(i) سر کو سیدھا رکھیں۔ بال پیچھے تک سیدھا نکالیں۔ نیچے کی طرف کنگھی کر کے پیچھے کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لائن ہے۔

(ii) اوپر تک برابر کاٹیں۔

4- Check Cutting

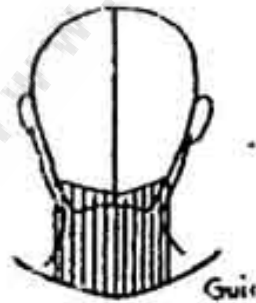
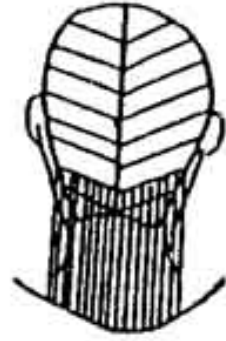
(i) سارے بالوں کو پیچھے کنگھی کریں اور اگر کچھ بال لمبے ہوں تو کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) اگر بال خشک ہوں تو سر نیچے کر کے بالوں کو برابر کاٹیں۔

U-Shape

1 Blocking (4 Parts) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں

2 Back

i سر نیچے کر کے نیچے کی جانب سے تھوڑے سے ترچھے بال نکالیں یہ گائیڈ لائن ہے۔

ii بالوں کو اوپر تک گائیڈ لائن کے ساتھ ساتھ یو شیپ میں کاٹیں۔ گائیڈ لائن مت کاٹیں۔

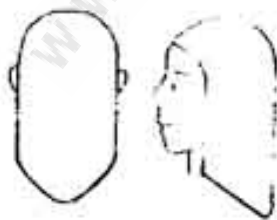
3 Side

i سر کا بالکل سیدھا رکھیں۔

ii سر کے پیچھے تک ترچھے بال نکالیں۔

iii یہ سائیڈ کی گائیڈ لائن ہے۔

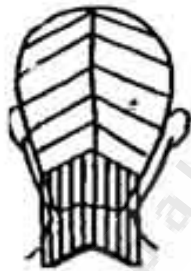
iv اوپر تک بالوں کو ترچھا کاٹیں

4 Check Cutting

اگر کچھ بال رہ گئے ہوں تو کنگھی کر کے برابر کاٹیں

## اے لائن بوب A Line Bob

1 Blocking ( 4 Parts) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 *Back*

i پیچھے سے نیچے کے بال ترچھے نکال کر ترچھا کاٹیں۔ درمیان کے کنارے لمبے کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

ii گائیڈ لائن کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔ گائیڈ لائن مت کاٹیں۔

3 Side

i بال پیچھے تک ترچھے نکالیں۔ پیچھے کے بالوں کے ساتھ ملا کر ترچھے کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لان ہے۔

ii گائیڈ لائن کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

4 Check Cutting

i سارے بالوں کو نیچے کی جانب کنگھی کریں۔ اور اگر کچھ بال لمبے ہوں تو کنگھی کر کے کاٹیں۔ اگر بال خشک ہوں تو سر نیچے کر کے بالوں کو برابر کاٹیں۔

## چہرے کے سامنے کی جانب سے کٹنگ کے طریقہ کار

## Fornt cutting

Font Side

i آنکھ کی سائیڈ سے باہر کی طرف فرنٹ کٹنگ نہیں کی جاتی۔

A- Side

i بالوں کو نیچے طرف کنگھی کر کے سیدھا کاٹیں۔

B- Side

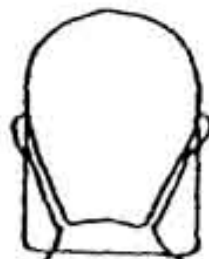
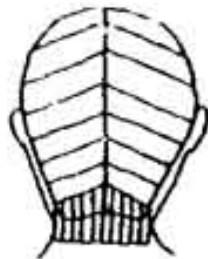
i بالوں کو سیدھا کاٹیں۔ اس کو اوپر کی طرف کنگھی کر کے لمبے کاٹیں۔ اس کو CuttingChop کہا جاتا ہے

C- Side

i بالوں کو سیدھا کاٹیں۔ ان بالوں کو ترچھے نکال کر اوپر کی طرف کاٹیں۔

## سائیڈ گریجوایشن مشروم

## Side Graduation Mushroom

I - Back

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

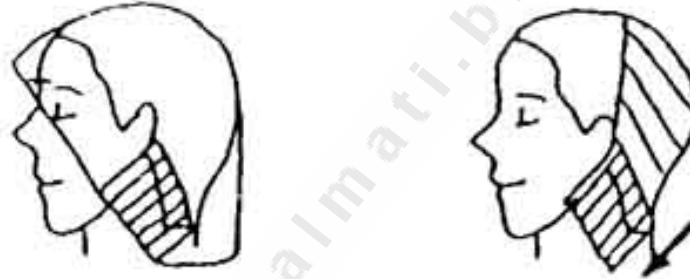
(ii) پھر پیچھے نیچے کے تھوڑے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں۔ اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

**2 - Front Side**

(i) سامنے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں (ii) سائیڈ کے بال ترچھے سامنے کی طرف کنگھی کر کے سامنے کے ساتھ ملا کر ایک کان سے دوسرے کان تک کاٹیں۔

3 - Back Side

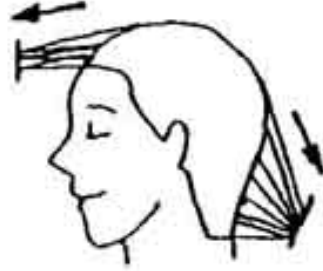
(i) پیچھے سائیڈ سے بال ترچھے نکال کر سامنے اور نیچے کے ساتھ ملا کر کاٹیں۔

(ii) پیچھے درمیان تک ترچھے کی طرف کنگھی کر کے برابر کاٹیں۔

4 - Check Cutting

(i) پیچھے کی طرف کنگھی کر کے لمبے بال چیک کریں۔

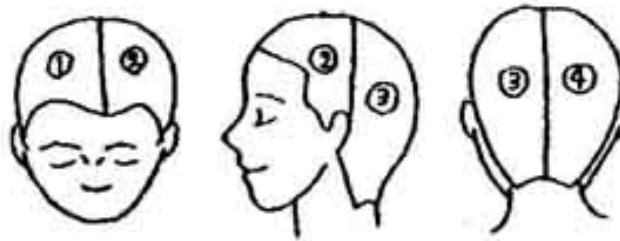
(ii) پھر نیچے کی طرف کنگھی کر کے دوبارہ چیک کریں۔

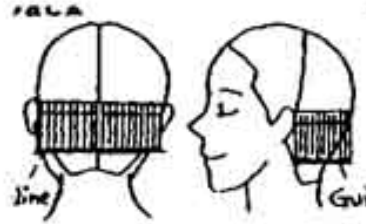
5 - Front Back

(i) سامنے اور پیچھے کے بال تھوڑا اوپر کی طرف کنگھی کر کے لمبے بال کاٹیں۔ اس وقت سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

6 - Top

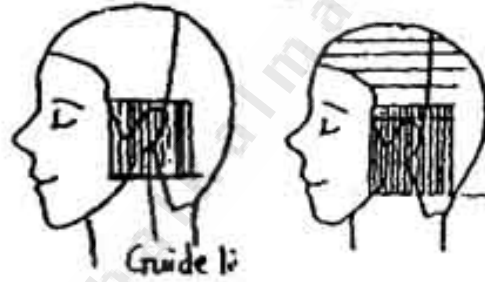
(i) اُوپر کی طرف کنگھی کر کے کونے کے بال کاٹیں۔

## بالوں کی لٹوں کو باکس کی شیپ میں لا کر تراش خراش کرنے کا طریقہ (Box Bob)

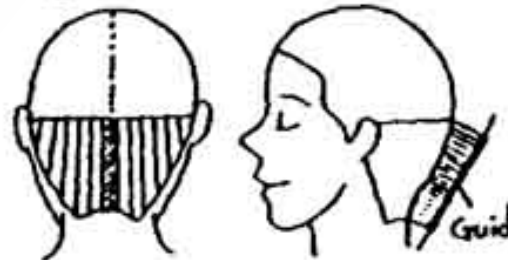
1 Blocking ( 4 Parts) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں

2 Back

i ایک کان سے دوسرے کان تک مانگ نکالیں۔ نیچے کنگھی کر کے سیدھا کاٹیں یہ گائیڈ لائن ہے۔

ii اوپر سے تھوڑے سے بال لے کر گائیڈ لائن کے برابر کاٹیں۔ نیچے کے بال مت کاٹیں۔

3 Side

i بال پیچھے تک سیدھا نکالیں۔ نیچے کی طرف کنگھی کر کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔ یہ سائیڈ کی گائیڈ لائن ہے۔

ii اوپر تک برابر کاٹیں۔

4 Nape

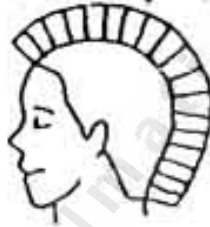
i نیچے درمیان سے بال نکال کر ترچھا کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔ کان کے پیچھے تک۔ گائیڈ لائن کے برابر کاٹیں۔

5 Check Cutting

i آؤٹ لائن چیک کریں۔

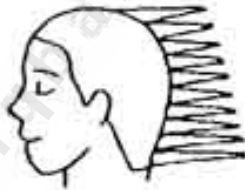
# کنگھے پر تہہ لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

## (Lyer Step Cutting)

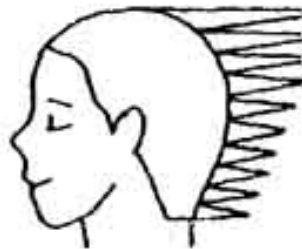
1 Same Layer

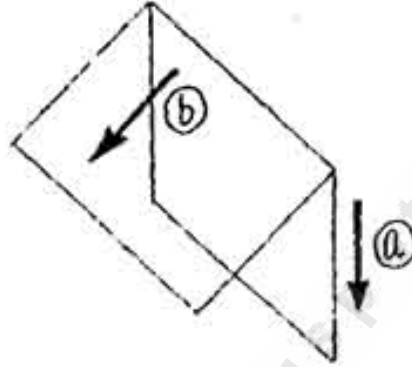
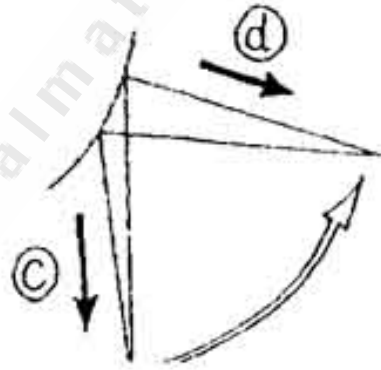
i سارے بال برابر ہیں۔

2 Out layer

i نیچے سے اوپر کے بال چھوٹے ہیں۔

ii step زیادہ ہے

3 In Layer

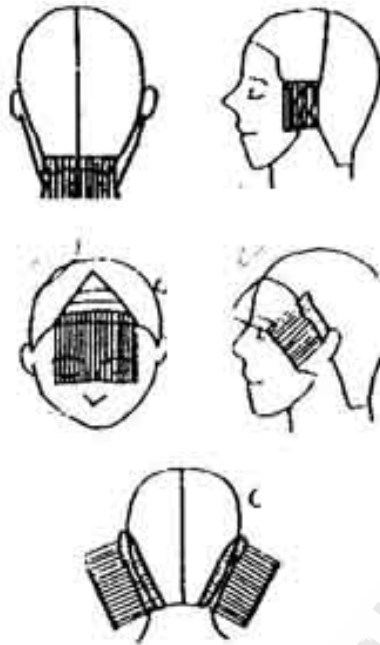
i نیچے سے اوپر کے بال لمبے ہیں۔

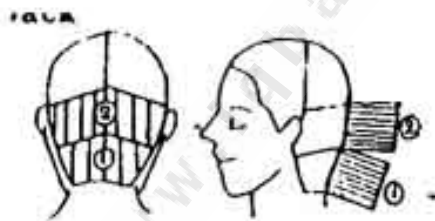
ii Step کم ہے۔

## بالوں کو تقسیم کر کے اس کی کٹنگ کے طریقے (Graduation)

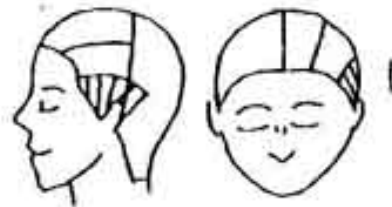
A اگر نیچے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں گے تو Step نہیں بنے گا۔

B اگر بالوں کو ترچھا کر کے کاٹیں گے تو کنگھی کرنے کے بعد Step چھوٹا آئے گا۔

C اس چھوٹے Step کو Graduation کہتے ہیں۔

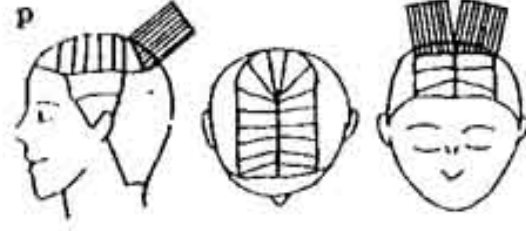
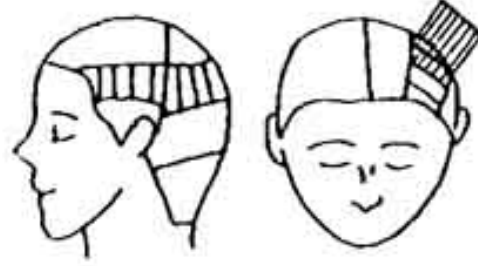
D اگر جڑ سے سیدھے بال نکال کر کاٹیں گے تو تھوڑا سا Step بنے گا۔ اس کو بھی Graduation کہتے ہیں۔

# کنگھے پر تہہ (شارٹ لیئر، اور سیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار (Short Layer Same Layer)

1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔
(ii) نیچے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔
(iii) سائیڈ سے سیدھے بال نکال کر پیچھے سے سامنے تھوڑے لمبے کاٹیں۔
(vi) ترچھے کی طرف کنگھی کر کے سیدھے کاٹیں۔
(v) سامنے سے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔
(vi) سائیڈ اور سامنے کو جوڑ کر کاٹیں۔

2 - Back

(i) پیچھے کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ پیچھے درمیان سے بال نکال کر کاٹیں۔ اس کے ساتھ کان کے پیچھے تک برابر کاٹیں۔

3 - Side

(i) سائیڈ کے بالوں کو تین حصوں میں تقسیم کریں۔ سائیڈ پیچھے کے بالوں کے ساتھ برابر کاٹیں۔

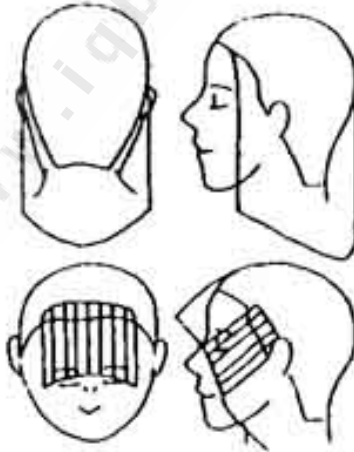
4 - Top

(i) ٹاپ کے بالوں کو اُوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) سائیڈ اور ٹاپ کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

## کنگھے پر تہہ (میڈیم لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

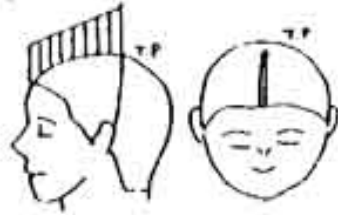
## (Medium Layer)

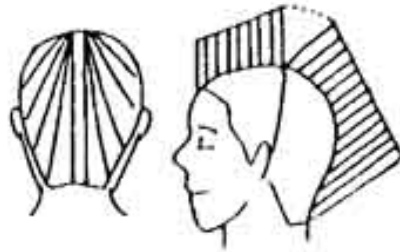
1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

(ii) سارے بالوں کو یوشیپ میں کاٹیں ۔

(iii) سامنے سے بال نکال کر تھوڑے گول کاٹیں۔

(vi) سائیڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

2 - Top Guideline

(i) مانگ سے تھوڑے بال نکال کر اوپر کی طرف کنگھی کریں۔ اس کو ترچھا کاٹیں۔ سامنے سے پیچھے لمبے بال کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

3 - Back

(i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔ اوپر کی طرف ترچھے، کنگھی کر کے ٹاپ سے نیچے تک ترچھے کاٹیں۔ ٹاپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کان کے پیچھے تک گولائی میں کاٹیں۔ سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

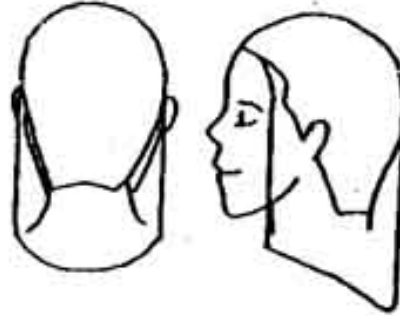
4 - Side

(i) سائیڈ بھی ٹاپ گائیڈ لائن اور نیچے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔ اس وقت بالوں کو تھوڑے سامنے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

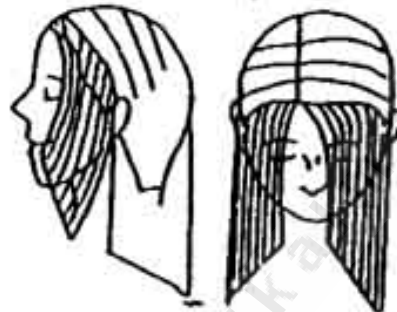
(ii) سب سے نیچے کے بال نہ کاٹیں۔

# کنگھے پر تہہ (لانگ لیئر) لے کر بالوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

## (Long Layer)

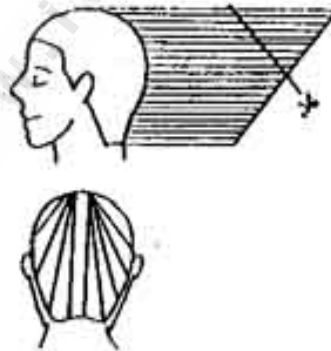
1 - Out line

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

(ii) سارے بالوں کو یو شیپ میں کاٹیں۔

2 - Side

(i) سائیڈ کے بالوں کو سامنے کی طرف ترچھے کاٹیں۔

(ii) پیچھے تک اس کے ساتھ برابر کاٹیں۔

(iii) سب سے نیچے کے بالوں کو مت کاٹیں۔

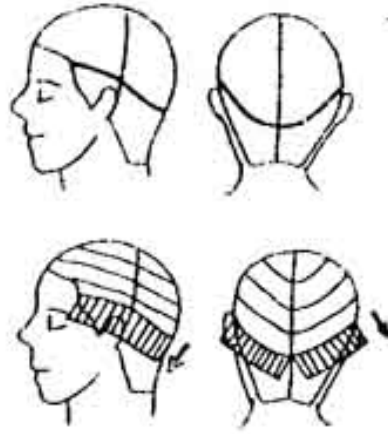
3 - Back

(i) پیچھے درمیان سے بال نکالیں۔

(ii) کونے کے بالوں کو ترچھے کاٹیں۔

(iii) اس کے ساتھ سائیڈ تک برابر کاٹیں۔

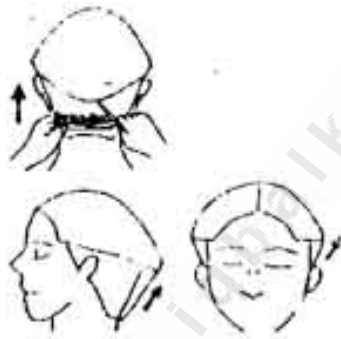
# مردانہ کٹنگ قلم کے قریب سے

## (Men's Cutting Close Cropped)

ien l 1 - Guid

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

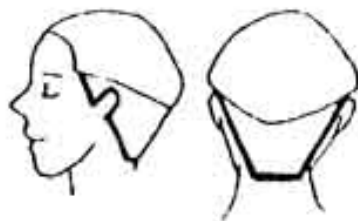
(ii) سائیڈ اور پیچھے سے تھوڑے بال ترچھے نکالیں۔ ترچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔ اس وقت نیچے کے بال نہ کاٹیں۔ یہ گائیڈ لائن ہے۔

(iii) اُوپر تک گائیڈ لائن کے ساتھ ترچھے کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

2 - Scissors over Comb

(i) پیچھے سے شروع کریں۔

(ii) نیچے سے اوپر کی طرف کنگھی پھیریں۔ کنگھی سے نکال کر بالوں کو کاٹیں۔ قینچی بھی کنگھی کے ساتھ اوپر کی طرف چلائیں۔

(iii) نیچے سے اوپر لمبے بال کاٹیں۔ گائیڈ لائن نہ کاٹیں۔

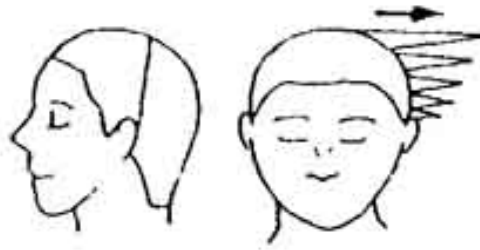
3 - Outline

(i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

# نوجوان لڑکوں کی کٹنگ کے طریقہ کار

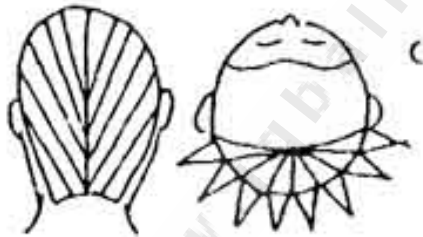
## (Men's Cutting , Boy Cutting)

4 Parts1 - Blocking

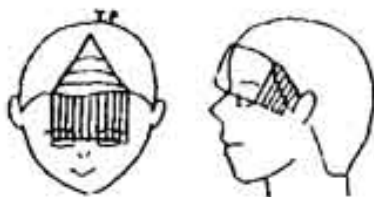
(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

(i) پہلے کان کے اوپر کے بالوں کو تھوڑا ترچھا نکال کر کاٹیں۔

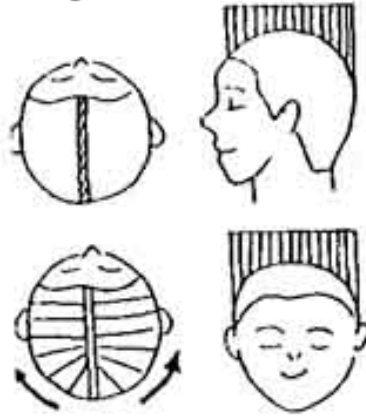
(ii) پھر بال سیدھے نکال کر اوپر تک، نیچے والے بالوں کے برابر کاٹیں۔ اس وقت سیدھی کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔

3 - Back

(i) بال ترچھے نکالیں۔ اس کو سیدھی کی طرف سے کنگھی کر کے سائیڈ کے بالوں کے ساتھ ملا کر ترچھے کاٹیں۔

(ii) پیچھے درمیان تک اس کے ساتھ On the Base میں برابر کاٹیں۔

4 - Face Line

(i) سامنے سے بال نکال کر سیدھا کاٹیں۔

(ii) سائیڈ اور سامنے کے بالوں کو جوڑ کر کاٹیں۔

5 - Top

(i) ٹاپ یعنی درمیان سے تھوڑے بال نکالیں۔ (ii) اوپر کی طرف کنگھی کر کے سیدھا کاٹیں۔

(iii) یہ ٹاپ کی گائیڈ لائن ہے۔

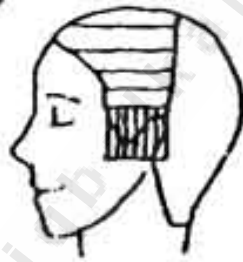
(iv) گائیڈ لائن کے ساتھ گولائی میں برابر کاٹیں۔

6 - Check Cutting

(i) آؤٹ لائن چیک کریں۔

## کٹنگ کے دوران بالوں کی لٹوں کو تقسیم کرنے کا طریقہ کار

## (Graduation Bob)

4 Parts1 - Blocking

(i) بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

2 - Side

سائیڈ سے تھوڑے بال نکال کر سیدھے کاٹیں۔ اس کے ساتھ اوپر تک برابر کاٹیں۔

3 - Back

(i) پیچھے کے بالوں کو ترچھے کی طرف
کنگھی کر کے کاٹیں۔

(ii) اس کے ساتھ بالوں کو برابر کاٹیں

4 - Graduation

(i) پہلے نیچے کے تھوڑے سے بال ترچھے نکال کر سیدھا کاٹیں۔ (ii) پھر بالوں کو ترچھا نکالیں۔ (iii) اس کو تھوڑا سا اوپر کی طرف کنگھی کر کے کاٹیں۔ (iv) اس وقت پیچھے کے بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کر کے گولائی میں کاٹیں۔

5 - Check Cutting

(i) آوٹ لائن چیک کریں۔

# پرمنگ (Perming)

## تیاری (Preparation)

۱۔ پرمنگ لوشن Perming Lotion

۲۔ نیوٹرلائزر Neutralizer

۳۔ پرمنگ اسٹک Perming Sticks

۴۔ کاغذ Papers For Winding

۵۔ ربڑ بینڈز Rubber Bands

۶۔ کنگھی Comb

۷۔ تولیہ Towels

۸۔ پلاسٹک کیپ Plastic Cap

## پرمنگ (How To Perm)

۱۔ کسی اچھے شیمپو سے سر دھوئیں۔ کنڈیشنر استعمال نہ کریں۔

۲۔ گیلے بالوں کو پرمنگ لوشن لگائیں۔

۳۔ اسٹک لگائیں۔

۴۔ پیشانی اور گردن پر کولڈ کریم لگا کر تولیے سے اچھی طرح صاف کریں۔ اس کے اوپر پلاسٹک کیپ ڈھکیں۔ پھر پرمنگ لوشن اسٹک پر لگائیں۔ 5 یا 15 منٹ انتظار کریں۔

۵۔ کرل چیک کریں۔ اگر ٹھیک نہیں تو پرمنگ لوشن دوبارہ لگا کر انتظار کریں۔

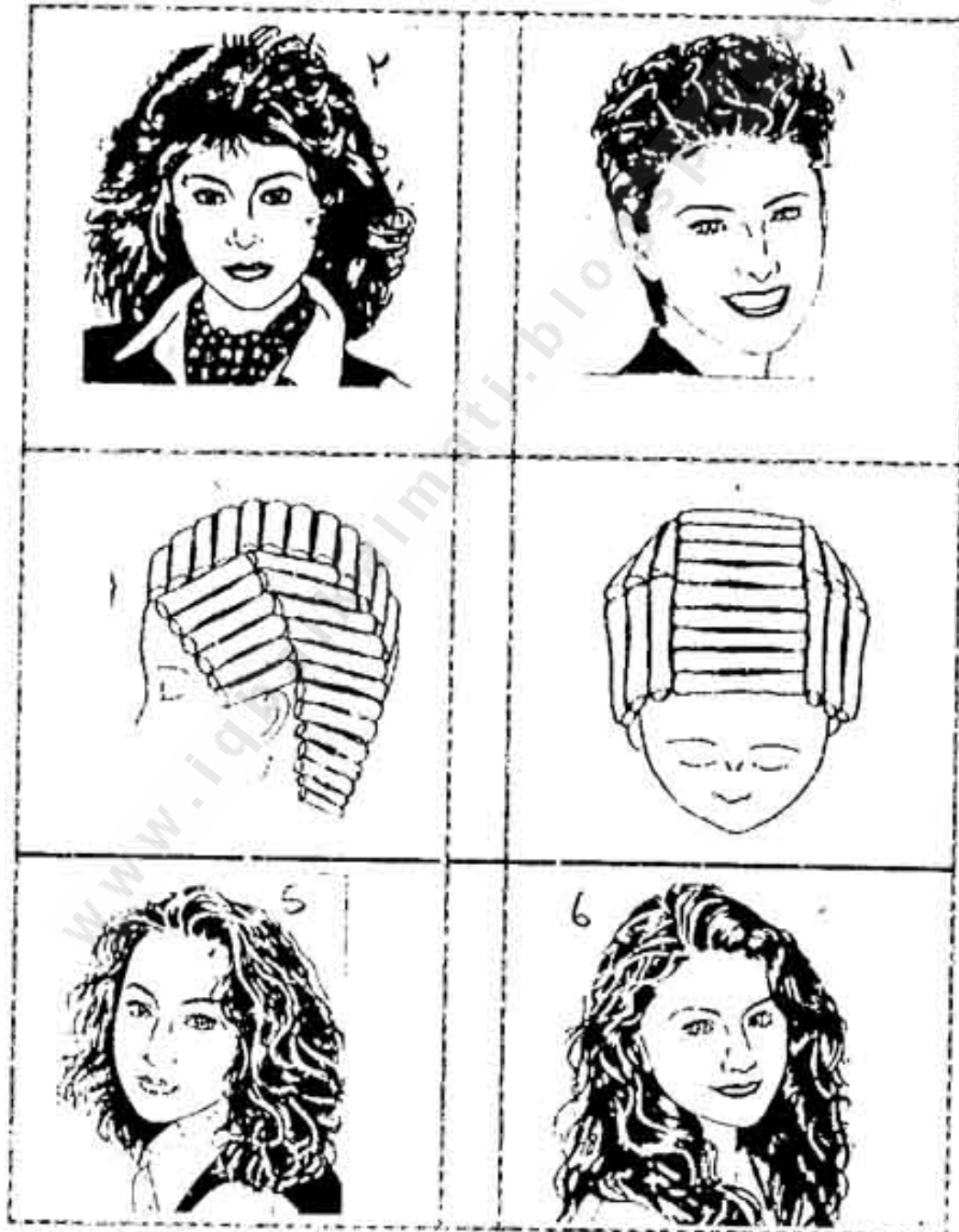
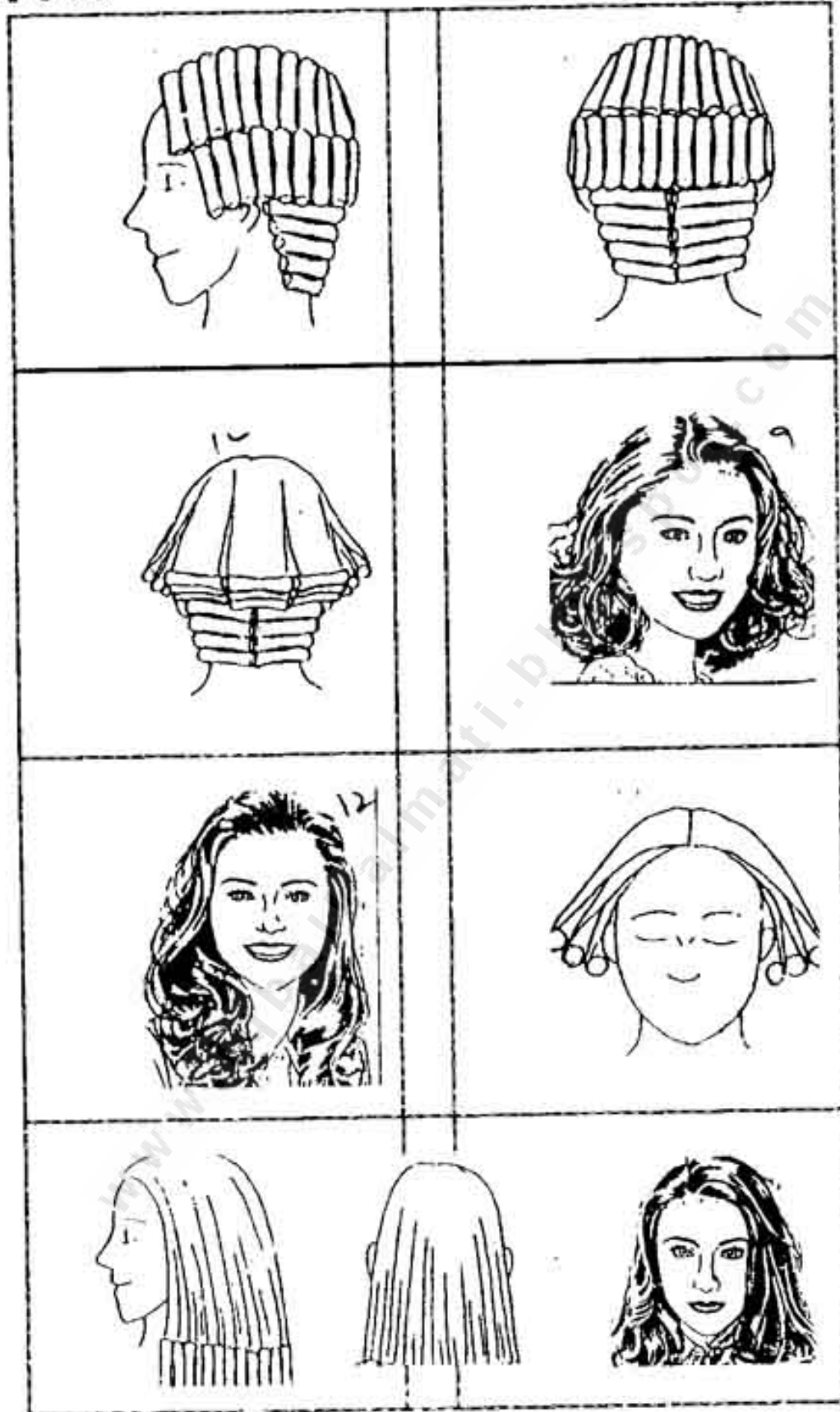
۶۔ گرم پانی سے سر دھو کر پرمنگ لوشن ختم کریں۔

۷۔ نیوٹرلائزر دو دفعہ لگائیں۔ پہلے لگانے کے بعد 10 منٹ، دوسری [illegible] لگانے کے بعد [illegible] منٹ انتظار کریں۔

۸۔ اسنک اتار کر پانی سے اچھی طرح دھوئیں ۔اس وقت شیمپو نہ لگائیں۔ ہیئر کنڈیشنر استعمال کریں۔

دو یا تین دفعہ تولیہ بدلیں۔

## چکردار یا گھنگریالے بالوں کے سٹائل

(Winding For Permanent 1)

# چکردار یا گھنگریالے بالوں کے سٹائل سے کٹنگ کرنے کا طریقہ

## کار(Winding For Permanent 2)

| | |
|---|---|
| ۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں | ۱۔ اسٹک سائز کے بال نکالیں |
| ۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کنگھی کریں | ۲۔ جڑ سے کنارے تک بالوں کو کنگھی کریں |
| ۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں | ۳۔ بالوں کی لٹ کو دو انگلیوں کے درمیان رکھیں |
| ۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں | ۴۔ پیپر درمیان سے تہہ کریں۔ بالوں کو پیپر کے اندر رکھیں |
| ۵۔ انگلیوں کو اوپر سے نیچے لاتے ہوئے۔ | ۵۔ پیپر پر اسٹک رکھیں۔ |
| ۶۔ پیپر کے نیچے اسٹک رکھ کر پیپر کے ساتھ رول کریں۔ بالوں کے کنارے تہہ مت کریں۔ | ۶۔ انگلیوں کو نیچے سے اوپر تک لاتے ہوئے۔ |
| ۷۔ بالوں کو اسٹک پر رول کر کے ربڑ بینڈ لگائیں۔ | ۷۔ پیپر کے ساتھ اسٹک رول کریں۔ |
| | ۸۔ ربڑ بینڈ لگائیں۔ |

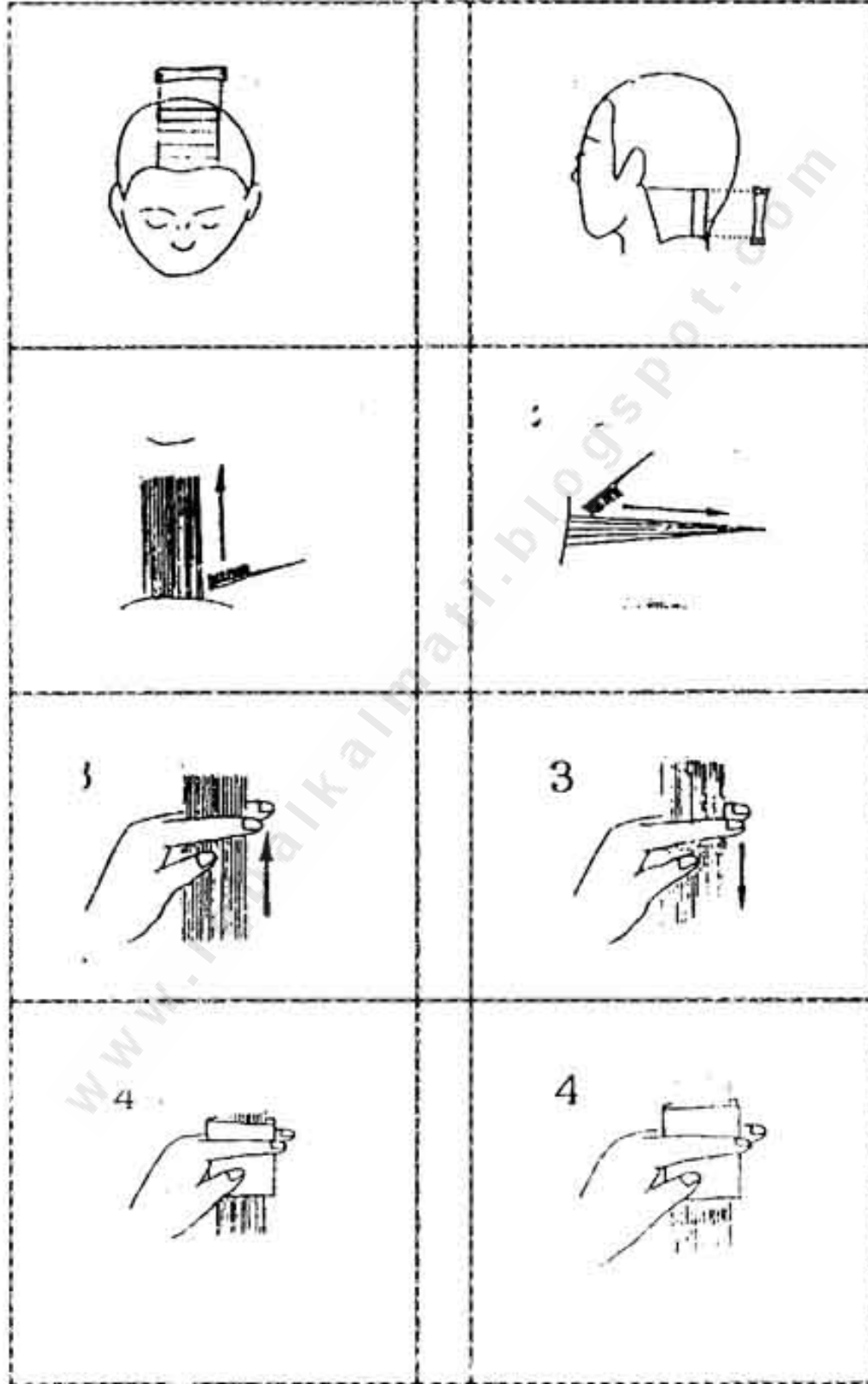
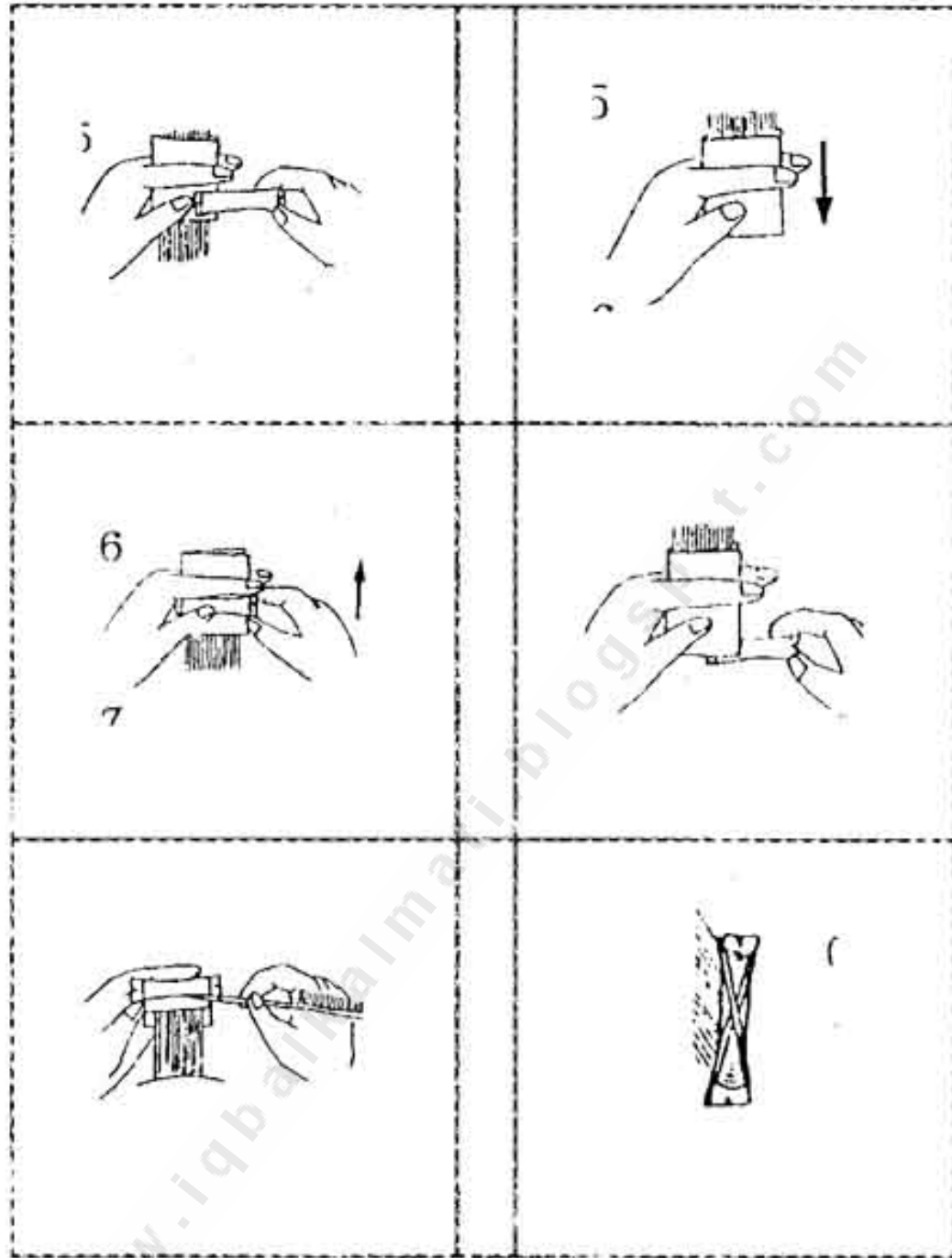
خاکوں کی تصاویر کے لیے Winding For Permanent 2

# کٹنگ کا طریقہ کار تصاویر کے ذریعہ

3

4

4

5
6
7

# بالوں کو ڈائی کرنا (Dye)

## تیاری (Preparation)

۱۔ ڈائی (Dye)

۲۔ آکسیڈائزر (Oxidizer)

۳۔ تولیہ (Towel)

۴۔ پیالہ جو دھات کا نہ ہو (Non Metallic Bowl)

۵۔ برش (Bursh)

۶۔ کنگھا (Comb)

۷۔ دستانے (Gloves)

۸۔ گھڑی (Timer)

## احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ اگر جلد حساس یعنی الرجی Allergy کے زیر اثر ہے تو جلد کا ٹیسٹ Patch Test کریں۔ تھوڑی سی ڈائی میں آکسیڈائزر ملا کر کہنی کے اندرونی جوڑ پر لگائیں۔ اگر 48 گھنٹے کے بعد جلد میں سرخی نمایاں ہو تو بال ڈائی نہ کریں۔

۲۔ ڈائی لگنے سے آنکھوں کو بچایئے۔ اگر ڈائی آنکھوں، کانوں یا منہ میں چلی جائے تو فوری طور پر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیئے۔

۳۔ ڈائی کرنے سے پہلے سر دھونا ضروری نہیں۔ لیکن اگر بالوں میں تیل لگا ہو یا وہ گندے ہوں تو سر دھو کر صاف کریں۔

۴۔ اگر سر، چہرہ یا گردن پر زخم وغیرہ ہو تو ڈائی نہ کریں۔

۵۔ ڈائی آمیزش کرنے کے بعد جلدی استعمال کریں۔

## ہیر کٹنگ (Hair Cutting)

## ہیر کٹنگ (Hair Cutting)

# پرمننگ (Perming)

## ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye For Gray Hair First Time)

### احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔

۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔

۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔

۵۔ سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) ڈائی جڑ سے کنارے تک لگائیں A کنارے سے جڑ پر زیادہ ڈائی لگائیں B۔ اگر ضروری ہے تو جڑ پر دوبارہ لگائیں۔

۶۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔

۷۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔

۸۔ ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔

۹۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

## ڈائی فار گرے ہیئر ری ٹچ (Dye For Gray Hair Retouch)

### احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ A سامنے سے شروع کریں (4'3'2'1) جڑ کے قریب سے سفید بالوں میں ڈائی لگائیں

۲۔ 30 منٹ تک انتظار کریں۔

۳۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔

۴۔ B ڈائی برابر کرنے کے لیے جڑ سے کنارے تک کنگھی کریں۔ اگر نیچے کے بال سفید ہیں تو ان پر ڈائی لگائیں۔

۵۔ 5 یا 10 منٹ انتظار کریں۔

۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

# ڈائی فار گرے ہیئر فرسٹ ٹائم (Dye First Time)

## احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کریں۔

۲۔ بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں۔

۳۔ پیشانی پر کولڈ کریم لگائیں۔

۴۔ ڈائی آمیزش کریں۔

۵۔ پیچھے کی جانب نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)

۶۔ ڈائی کنارے تک لگائیں لیکن جڑ پر نہ لگائیں

۷۔ 20 یا 30 منٹ تک انتظار کریں۔

۸۔ بالوں کا رنگ چیک کریں۔

۹۔ B: جڑ پر ڈائی لگا کر کنگھی کریں۔

۱۰۔ 5 منٹ 10 منٹ تک انتظار کریں

پھر بالوں کا رنگ چیک کریں۔

سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں

# ڈائی فار گرے ری ٹچ (Dye Retouch)

## احتیاطی تدابیر (Caution)

۱۔ پیچھے کی طرف نیچے کے بالوں سے شروع کریں (4 d3 d2 d1)

۲۔ جڑ کے قریب کے کالے بالوں میں ڈائی لگائیں

۳۔ تھوڑی دیر انتظار کریں

۴۔ جڑ کے بالوں کا رنگ کنارے کے ساتھ برابر ہونے سے پہلے بال پانی سے گیلے کر کے کنگھی کریں۔

۵۔ جڑ اور کنارے کے بالوں کا رنگ برابر ہونے تک انتظار کریں۔
۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔

## سڑیکنگ (Streaking)

## رنگ دار دھاری بالوں پر رنگ

۱۔ اگر ضروری ہے تو سر دھوئیں۔ بالوں کو خشک کریں۔
۲۔ پیچھے سے شروع کریں۔(4 d3 d2 d1) کلائنٹ سے پوچھیے سارے تھوڑے سامنے کے بالوں کو Streaking کروانا چاہتی ہیں۔ اپنی مرضی بتائیں۔
۳۔ تھوڑے بال نکال کر اس کے نیچے Aluminam Foil رکھیں۔ بالوں کو Bleach لگا کر Aluminum Foil سے بند کریں۔
۴۔ تھوڑی دیر انتظار کریں۔
۵۔ اگر بالوں کا رنگ ٹھیک ہو جائے تو Aluminum Foil اتاریں۔ اگر زیادہ رنگ کرنا چاہتی ہیں تو زیادہ وقت رکھیں اور اگر ہلکا رنگ کرنا چاہتی ہیں تو تھوڑا وقت رکھیں۔
۶۔ سر پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے بعد شیمپو لگا کر دھوئیں۔ Streaking کرنے کے بعد ان پر ڈائی لگا کر رنگ Change کرنا بھی اچھا ہے۔ دوبارہ Streaking کرتے وقت پہلے کے بالوں کو Bleach لگائیں۔ پھر Streaking کریں۔

## بالوڈرائی (Blow Drying)

## برش کی قسمیں

۱۔ بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے (Quill Brush)

۲۔ بالوں کو برش کرنے کے لیے (Flat Back Brush)

۳۔ خشک کرنے کے بعد شکل بنانے کے لیے (Vent Brush)

۴۔ بالوں کو رول اور سیدھے کرنے کے لیے (Round Brush)

## ڈرائیر کا استعمال

ا۔ Dryer زیادہ وقت ایک جگہ نہ لگائیں۔

۲۔ Dryer چہرہ گردن اور سر کی جلد پر نہ لگائیں۔

۳۔ اگر خشک بالوں پر Dryer استعمال کریں گے تو بال خراب ہو جائیں گے۔ بالوں کو گیلا کر کے ڈرائیر استعمال کریں۔

## بالوں کو سیدھا کرتے وقت (Straight)

ا۔ < Quill Brush > جڑ سے کنارے تک برش گھما کر Dryer لگائیں۔

۲۔ < Round Brush > جڑ سے بالوں کو برش سے کھینچ کر کر Dryer لگائیں۔

## بالوں کو رول کرتے وقت (Curl)

ا۔ < Round Brush > بالوں کو اندر یا باہر دونوں طریقوں سے رول کر سکتے ہیں۔
بالوں کو رول کرنے کے بعد تھوڑی دیر Dryer لگائیں۔ Dryer اُتارنے کے بعد برش اُتاریں۔ آخر میں Vent Brush سے شکل بنائیں۔

## بالوں کی لہریں ختم کرنا (Wave)

ا۔ اگر بال Dryer سے خشک کریں گے تو بالوں کی لہریں (Wave) ختم ہو جائیں گی۔
تھوڑے سے گیلے بالوں میں Hair Cream یا Jell لگا کے Dryer استعمال کریں۔
اور قدرتی طور پر خشک ہونے دیں۔

## بالوں کی قسمیں (Types Of Hair)

### ا۔ صحت مند بال (Healthy hair)

کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔

## ۳۔ چکنے بال (Oily hair)

ہر روز یا دو دن میں ایک دفعہ سر دھوئیں۔ تیل نہ لگائیں۔

## ۴۔ خشک بال (Dry hair)

سر دھونے کے بعد کنڈیشنر استعمال کریں۔ ہیئر کریم یا تیل بالوں پر لگائیں۔ ان کو جڑ پر نہ لگائیں۔

## ۵۔ خراب بال (Damaged hair)

اگر ایک دفعہ بال خراب ہو جائیں تو ٹھیک کرنا مشکل ہے۔ سر دھونے کے بعد ہر وقت کنڈیشنر استعمال کریں۔

## ۶۔ چکنے خشکی (Oily Dandruff)

سر دھونے سے پہلے برش کریں۔ کم گرم پانی سے سر اچھی طرح دھوئیں۔ پھر شیمپو سے سر کا مساج کر کے دھوئیں۔ شیمپو کے بعد ہیئر ٹانک لگا کر ہاتھوں سے مساج کریں۔ تیل نہ لگائیں

## ۷۔ چکنے خشکی (Dry Danduff hair)

شیمپو کو ہلکے ہاتھوں سے سر پر مساج کر کے دھوئیں۔ اس قسم کے بالوں کے لیے سٹیم ٹریٹمنٹ اچھا ہے۔ جب صحت ٹھیک نہیں تو کبھی کبھی خشک خشکی نکال دیتے ہیں۔ اس لیے صحت ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

☆ تمام قسم کے بالوں کو آسانی سے کنگھی کرنے کے لیے ایک یا دو مہینے بعد ایک دفعہ کٹنگ کروانی چاہیے۔

☆ خشکی کے لیے ڈینڈرف شیمپو استعمال کریں۔ اگر خشکی ختم ہو جائے تو ڈینڈرف شیمپو استعمال نہ کریں۔

## سر کا مساج (Scalp Manipulation)

خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے کبھی کبھی سر کا مساج کریں آرام پہنچانے (Relaxation) کے لیے بھی مساج کرنا اچھا ہے۔

۱۔ انگوٹھے کے بغیر ساری انگلیوں سے رگڑیں (Stroking Weak Rub)

۲۔ ساری انگلیوں سے اوپر کی طرف مساج کریں (Kneading)

۳۔ ساری انگلیوں سے سر کو تھپکی کی مدد سے مالش کریں (Tapping)

۴۔ ہاتھوں کی نچلی سطح کی مدد سے سر سے لے کر گردن تک تھپکی کریں (Hacking)

۵۔ دونوں ہاتھوں کو آپس میں ملا کر سر کی مالش کریں۔ (Beating)

## بالوں کو سیدھا کرنا

### پہلا طریقہ (First Method)

جس میں بالوں کو سٹریٹ یعنی سیدھا کیا جاتا ہے کچھ لیڈیز کے بال کرل یعنی پھولے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ انھیں سیدھے کروانا چاہتی ہیں۔ اس کے لیے آج کل مارکیٹ میں مختلف کمپنیوں کی بہت سی کریمیں دستیاب ہیں بیوٹیشن بالوں کو دیکھ کر بتا سکتی ہے کہ بال کیسے ہیں اور ان پر کون سی کریم استعمال کی جا سکتی ہے۔

کریم کے پیک پر تمام ہدایات اور طریقہ استعمال درج ہوتا ہے۔ اس کے مطابق بالوں کو سٹریٹ کیا جاتا ہے۔ یہ کریمیں چھ ماہ کے لیے بالوں کو سٹریٹ کرتی ہے۔

### دوسرا طریقہ (Second Method)

آج کل بالوں کو سیدھا اور خوبصورت کرنے کا فیشن ہے تو اس کے لیے الیکٹرک اسٹریٹنر بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ بالوں کو پہلے (Gel) اور موس لگائیں پھر بالوں کی ایک ایک لٹ کنگھی سے نکال کر اسٹریٹنر کے اندر لے کر شروع سے آخر پھیرتی جائیں اسٹریٹنر گرم ہوگا اس سے بال سیدھے ہو جائیں گے۔ جب تک آپ بال نہ دھوئیں گے بال سیدھے اور خوبصورت ہی رہیں گے یہ جب کسی فنکشن میں جانا ہو تو آپ بالوں کو چینج دے سکتی ہیں۔

## ہیئر کرنچ (Hair Carench)

بالوں میں سب سے پہلے Gel لگائیں پھر موس لگا لیں۔ اس کے بعد ہیئر ڈرائیر آن کر کے اس کے آگے ایک گول پارٹ لگائیں جس میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ اور ان سے گرم ہوا نکلتی ہے۔ پھر بالوں سے تھوڑے تھوڑے گولے بنا کر اس کے اندر ڈال دیں۔ ہاتھ سے بالوں کو بھینچنے کی صورت میں ادھر ادھر کرتی رہیں۔ چاروں طرف سے تھوڑے تھوڑے بال لے کر اسی طرح کریں۔ اس طرح بال ایک خوبصورت سٹائل میں سیٹ ہوں گے۔ جب پورے بالوں کو سیٹ کر چکیں تو پھر اوپر ہلکی ہلکی کنگھی کر لیں اور نیچے اسی طرح چھوڑ دیں۔ یہ سٹائل آپ ان بالوں پر استعمال کر سکتی ہیں۔ جو صحت مند ہوں خشک بالوں میں زیادہ دیر ڈرائیر استعمال نہ کریں۔ اس لیے سب سے پہلے بیوٹیشن کو بال چیک کرنے چاہئیں پھر کام شروع کرے تاکہ کلائنٹ کو شکایت نہ ہو۔

## ہاٹ رولر سیٹنگ (Hot Ruler Setting)

سب سے پہلے بالوں کو دھوئیں۔ جب بال صاف ہو جائیں تو بالوں میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں اور بالوں کے تین حصے کر کے پہلے پیچھے کے بالوں کو آگے کر کے ایک لٹ لیں اس کے آخری سرے پر پیپر رکھ کر رول لگائیں اور اندر کی طرف بل دے کر موڑتی جائیں اور اوپر پن یا ربڑ بینڈ لگا دیں۔ اس طرح تمام بالوں کو رولرز لگائیں۔ ہاٹ رولرز جلدی گرم ہو جاتے ہیں اس لیے لگانے کے بعد جب تک یہ ٹھنڈے نہ ہوں گے بالوں میں لگے رہنے دیں اور آپ گھر کے کام کر سکتی ہیں۔ آپ اگر بیوٹی پارلر میں ہیں تو وہاں آپ کو کچھ دیر انتظار کرنا ہوگا۔

اس کے بعد جب یہ رولر ٹھنڈے ہو جائیں تو ایک دفعہ تمام بالوں میں ڈرائیر کر دیں پھر ان رولرز کو کھولنا شروع کریں یہ رولرز 60 منٹ لگے رہنے دیں۔ کھولنے کے بعد اچھی طرح بالوں کی سیٹنگ کریں اور ہیئر سپرے کر لیں۔ یہ رولرز عارضی ہوتے ہیں جب تک بال دھونے نہیں جائیں گے۔ یہ اسی طرح رہیں گے۔ بال دھونے ہونے کے بعد بال سیدھے ہو جائیں گے۔

## راڈ سیٹنگ(Rod Setting)

ت سے پہلے کسی اچھے شیمپو سے بال دھو کر خشک کر لیں اس کے بعد کنگھی کریں ہیئر من بالوں کو رول کرنا ہو تو ان میں Gel لگائیں پھر موس لگائیں۔ اور راڈ کو گرم کریں۔

سائیڈ کے بالوں کو رول کرنے کے لیے سب سے پہلے بالوں کے اوپری تہہ کو کلپ لگا دیں۔ پھر نیچے کی تہہ سے بالوں کی ایک لٹ لیں اور اس کو راڈ کے اندر رول کر کے کچھ منٹ تک انتظار کریں جب یہ سوکھ جائے تو راڈ سے بال نکال لیں راڈ کو گھما گھما کر کھول دیں اس طرح راڈ سے نکل کر بالوں کی گھنگھریالی لٹیں بنتی جائیں گی۔ جو آپ سامنے سے دونوں سائیڈز پر بنا سکتی ہیں۔ اور اگر پورے بالوں کی گھنگھریالی لٹیں بنانی ہوں تو کافی ٹائم لگے گا مگر بالوں کا ایک خوب صورت اور دیدہ زیب سٹائل بن جائے گا۔

## (Hair Dye) ہیئر ڈائی

# ہیئر ڈائی (Hair Dye)

## اسٹریکنگ (Streaking)

اسٹریکنگ (Streaking)

(Roller Setting)
رولر سیٹنگ

# دلہن جوڑے (Bridle Jurray)

# مہندی بنانے کا طریقہ

## اشیا (Equipment)

ا۔ مہندی 1 پاؤ
۲۔ چائے کی پتی 1 چائے کا چمچ
۳۔ کافی 1 کھانے کا چمچ
۴۔ دنداسہ 1 انچ کا ٹکڑا
۵۔ پیاز کے چھلکے 5 عدد
۶۔ زردے کا رنگ 1 چائے کا چمچ
۷۔ پان کا کتھا 1 چائے کا چمچ
۸۔ دار چینی 1 انچ کا ٹکڑا
۹۔ انڈا ایک عدد

## ترکیب (Process)

دو گلاس پانی میں مہندی کے علاوہ تمام چیزیں ڈالیں اور اچھی طرح پکائیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو چولہے سے اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس میں مہندی گھول لیں اور 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اور ایک انڈہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اب مہندی بالوں میں لگانے کے لیے مہندی تیار ہے۔ بہت اچھا، خوبصورت اور پائیدار رنگ آئے گا۔ ڈارک براؤن شیڈ بالوں میں بہت اچھا لگے گا۔

## بالوں میں مہندی لگانے کا طریقہ (Rod Setting)

بالوں پر مہندی کا لیپ کر لینا تو کوئی بڑی بات نہیں ہے لیکن اسے طریقے سے لگانا ایک فن ہے۔ جس سے نہ مہندی گرے گی اور نہ ہی ٹپکے گی اور تمام بالوں میں اچھی طرح سے لگے گی بھی۔

## طریقہ (The Process)

سب سے پہلے بالوں کو اچھی طرح دھولیں اور بال صاف ستھرے ہوں اور بالوں میں تیل نہیں ہونا چاہیئے اب سر کے بالکل درمیان سے بالوں کی ایک لٹ لے کر مہندی لگائیں اور اس کا چھوٹا سا جوڑا بنا دیں۔ اس کے بعد دائیں طرف سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں پھر بائیں سائیڈ سے بالوں کی لٹ لیں اس پر اچھی طرح مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ اسی طرح ایک مرتبہ دائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں پھر بائیں طرف سے لٹ لے کر مہندی لگائیں اور جوڑے کے گرد لپیٹ دیں۔ آخر تک اسی طرح کرتی جائیں۔ اس طرح تمام بال سمٹ گئے اور خوبصورتی سے جوڑا بن گیا اور مہندی اندر تک تمام بالوں میں لگ گئی ہے اب آپ گھر کے تمام کام آسانی سے کر سکتی ہیں۔ مہندی ٹپکے گی نہیں۔ کم از کم دو گھنٹے تک مہندی لگی رہنے دیں پھر سر دھولیں۔

☆☆☆

# مہندی (Mehndi)

## مہندی سیکھئے

### اشیا (Equipment)

ا۔ پنسل

۲۔ پیپرز

۳۔ سادہ شیشہ

۴۔ کون مہندی

۵۔ پھولوں کی بک

۶۔ مہندی کے ڈیزائن کی بک

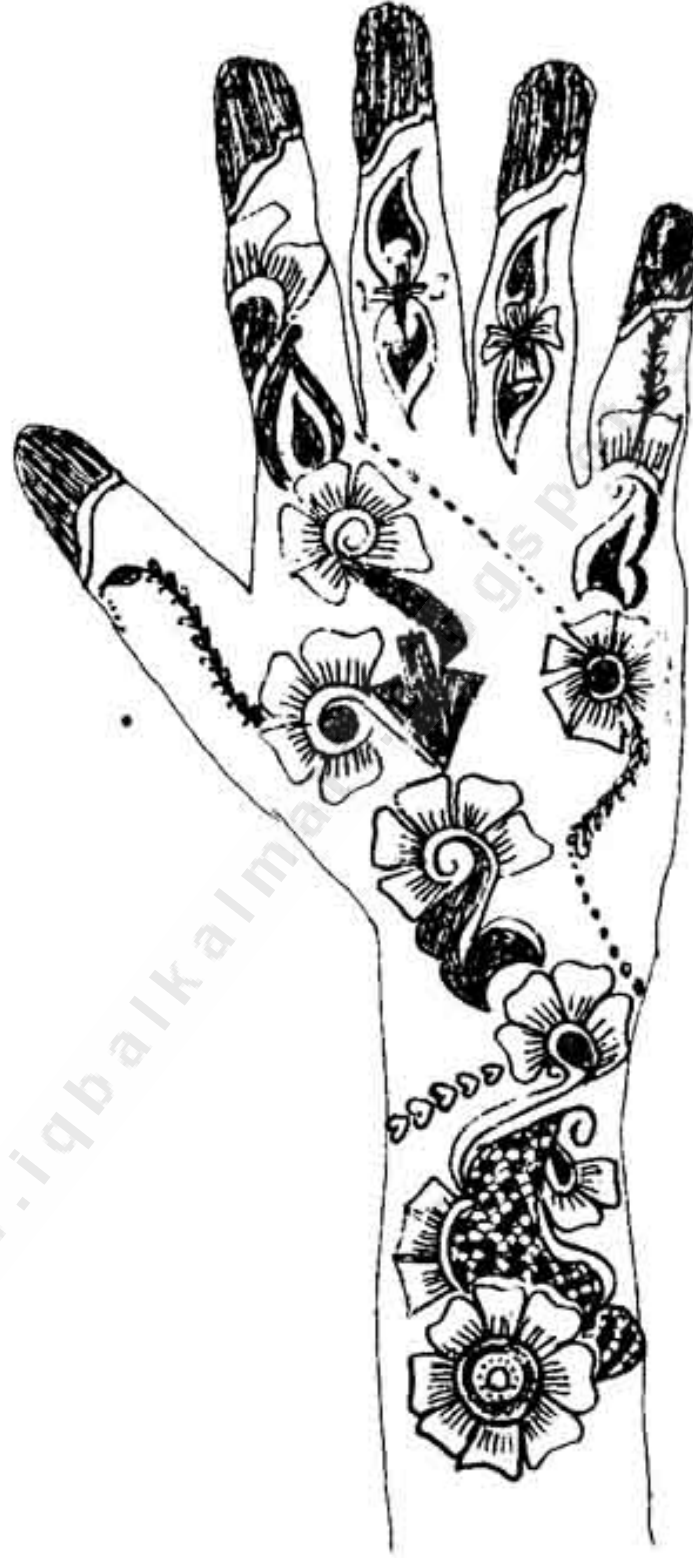
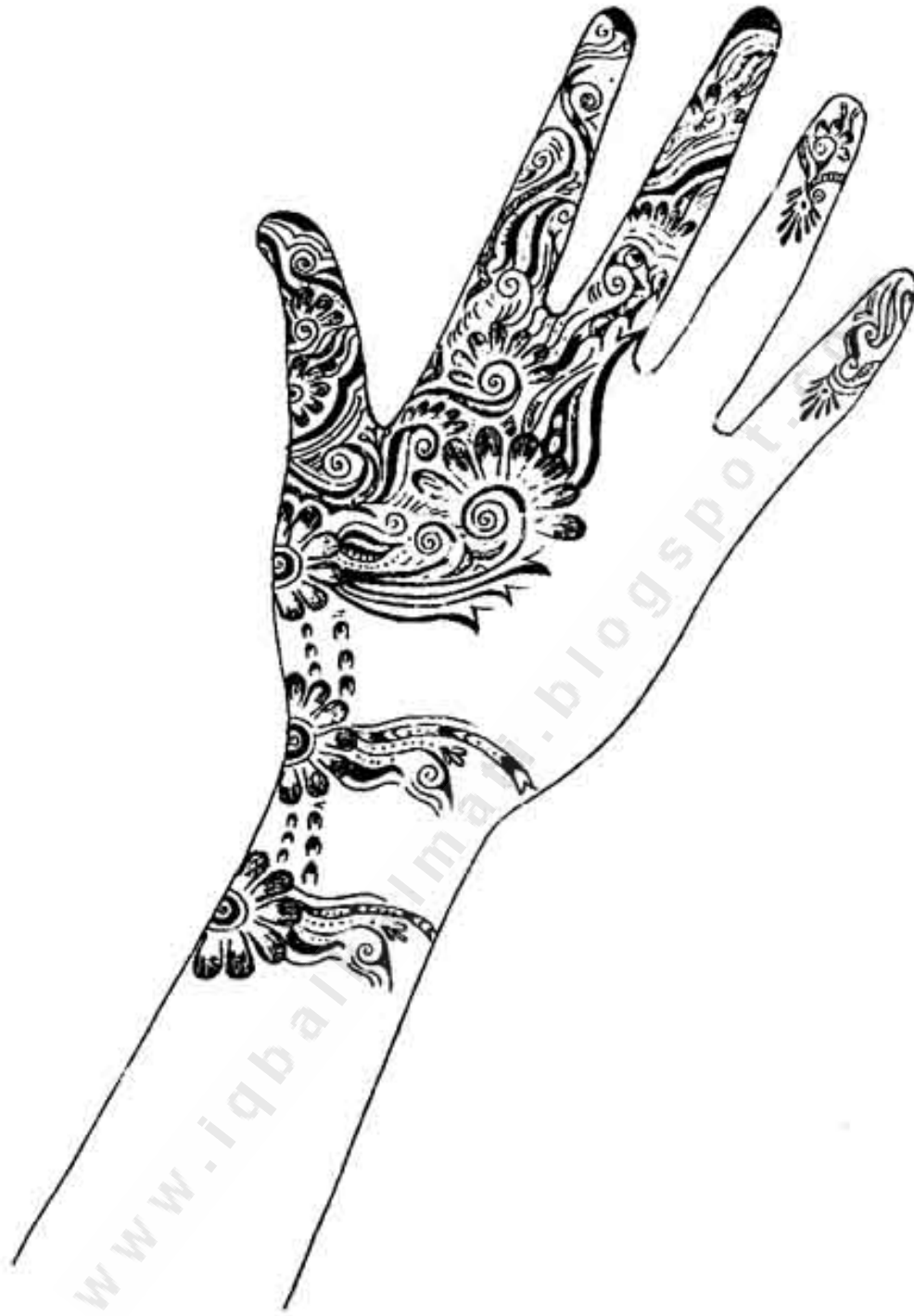
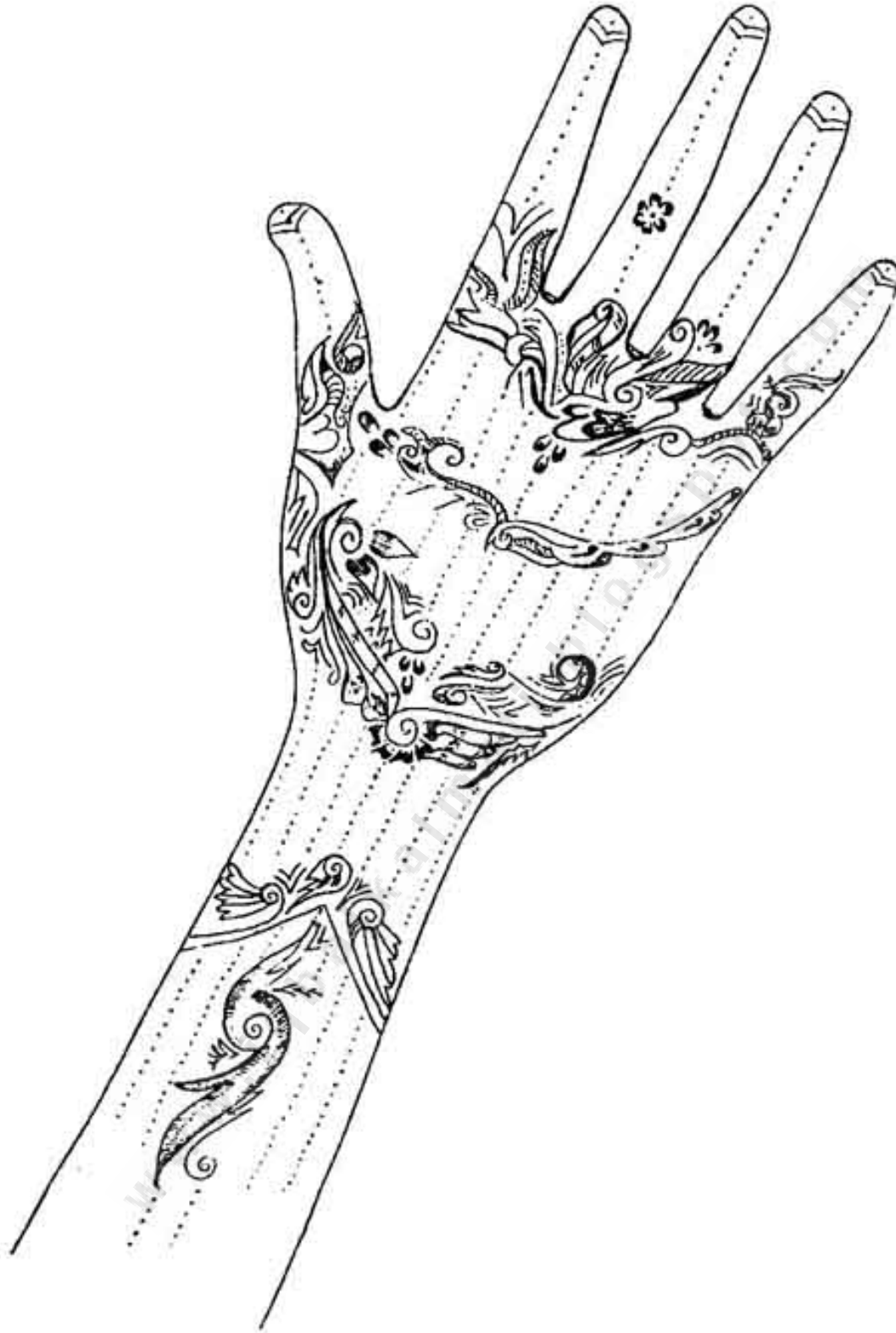
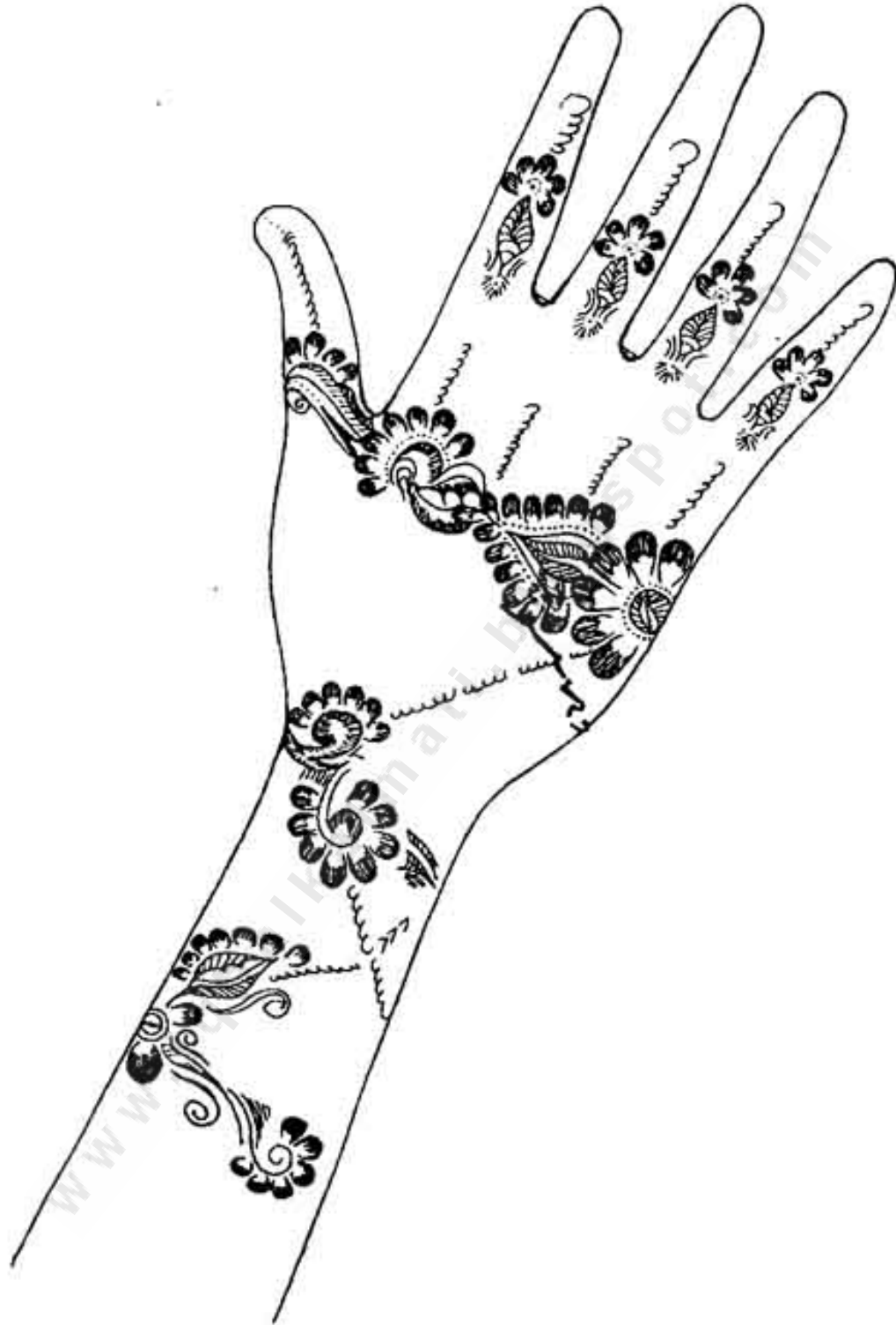
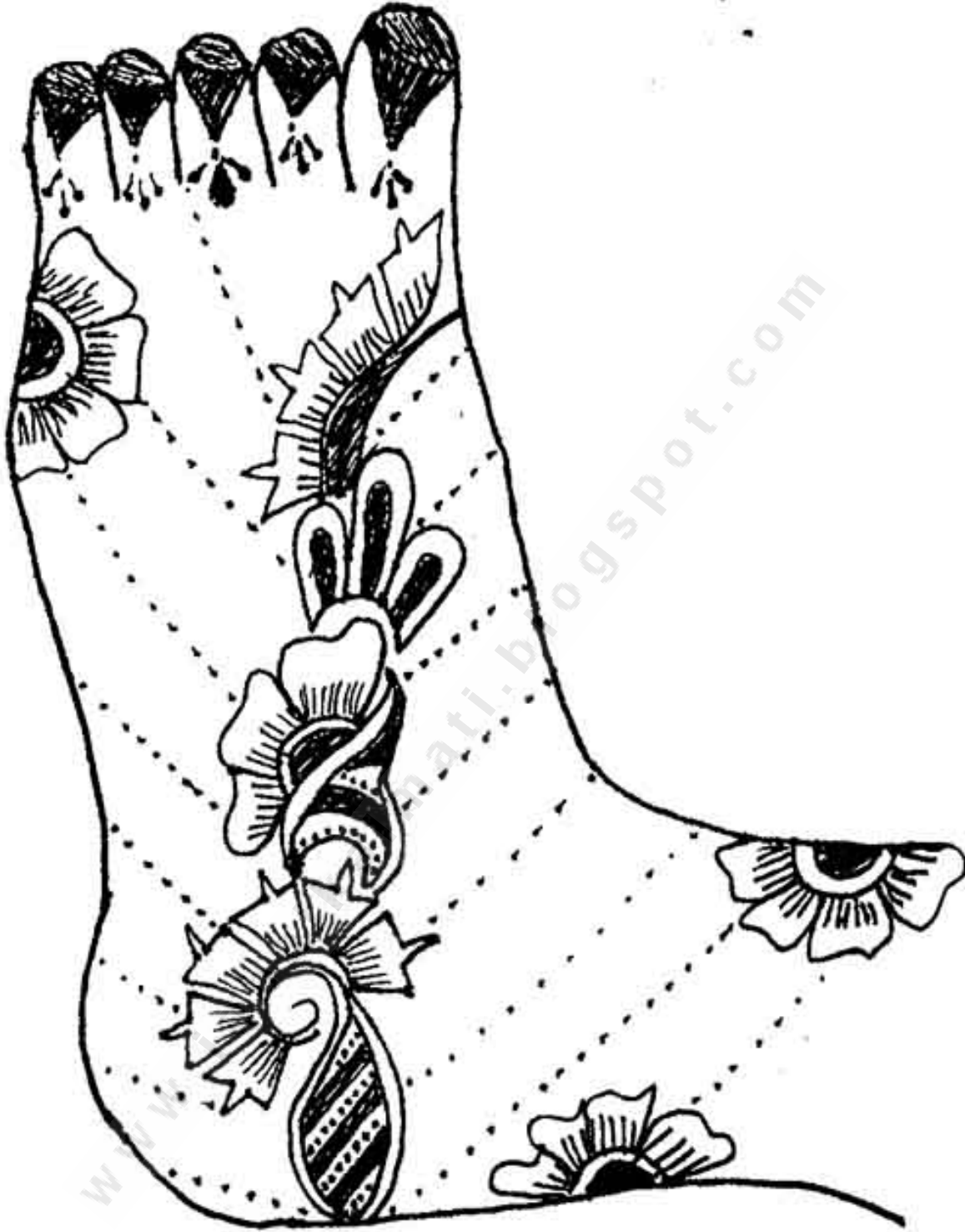
### طریقہ

سب سے پہلے آپ کو پیپر پر پنسل سے سیدھی لائیں لگانا سیکھنا ہے۔ آپ کی گرفت پنسل پر مضبوط ہونی چاہیئے لائنیں پہلے تو ٹیڑھی ہوں گی مگر پریکٹس سے سیدھی ہونی شروع ہو جائیں گی۔ پھر پھولوں والی کتاب سے پیپر پر پنسل کی مدد سے دیکھ کر پھول بنائیں۔ اس کے بعد ایک سادہ شیشہ لیں جو دونوں طرف سے نظر آتا ہے۔ )اس پر کون مہندی کے ذریعے لائن لگائیں اور پھول بنائیں۔

شیشے کا سائز ہاتھ کے برابر ہونا چاہیئے ایک کاغذ پر اپنا ہاتھ رکھ کر پنسل سے ہاتھ کی تصویر بنائیں اور کاغذ کو کاٹ لیں اور یہ ہاتھ کی تصویر شیشے کے نیچے کی جانب چپکا دیں تا کہ اوپر سے آپ کو ایک ہاتھ میں مہندی لگانا آسان ہو جائے۔ اب کون مہندی کو پنسل کی طرح پکڑ لیں اور مہندی لگانا شروع کریں مہندی کی کون پر آپ کی گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔ تا کہ ایک جیسی مہندی نکلے کہیں موٹی کہیں پتلی لائن نہ ہو۔ تو کوئی مشکل نہیں کہ ٹھیک کام نہ ہو۔ بس ضرورت ہے آپ کی

مستقل مزاجی کی۔ کبھی بھی دل چھوٹا نہ کریں اگر کوئی کام نہیں آ رہا یا اس کا رزلٹ آپ کو اچھا نہیں مل رہا تو کوشش میں لگی رہیں۔ ضرور کامیابی ملے گی۔

شروع میں تو آپ کو سامنے رکھ کر ڈیزائن کاپی کرنا ہوگا۔ جب آپ اس میں ماہر ہوگئیں تو پھر آپ کوئی ڈایزئن دیکھے بغیر خود ہی سے کوئی نہ کوئی ڈایزئن بنا سکتی ہیں۔ آپ کے ذہن میں خود ہی سے نئی نئی چیزیں آئیں گی اور نیا سے نیا ڈائزین آپ خود بنا سکتی ہیں۔

آج کل مہندی لگا کر اس میں گلسٹر کا فیشن ہے۔ ملٹی شیڈ میں گلٹر لگا کر فل کر دیں اور مہندی خشک ہونے تک ہاتھ نہ دھوئیں۔

# گھریلو ہربل نسخے (Home Herbal Tips)

## بال (Hair)

عورت کی خوبصورتی کا اہم جزو "بال" ہیں۔ شاعروں نے گیسوؤں پر مختلف انداز میں طبع آزمائی کی ہے اور یہ حقیقت بھی ہے کہ خوبصورت بال ہر عورت کی کمزوری ہیں۔

اگر آپ کے بال کٹے پھٹے، بدرنگ اور خشک ہیں تو وہ دیکھنے والے پر اچھا تاثر نہیں ڈالیں گے اور آپ کی شخصیت بھی پرکشش نہیں لگے گی۔ لہٰذا ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ جہاں اپنے چہرے کو توجہ دیتی ہیں وہاں بالوں کو نہ بھولیے۔ آج کل یہ شکایت بہت عام ہے کہ بال گر رہے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں۔

صحت مند بالوں کے لیے اپنی غذا پر بھرپور توجہ دیں۔ بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل غذائیں استعمال کریں۔

### بال گھنے اور لمبے کرنے کے لیے

۱۔ روغن زیتون یا ناریل کے تیل سے مساج کریں اور بھاپ دیں۔ پھر کسی اچھے شیمپو سے سر دھولیں۔

۲۔ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔

۳۔ دہی اور دودھ کا مساج کریں پھر ایک لیٹر پانی میں لیموں کا رس ڈال لیں۔ شیمپو کریں اور یہ پانی بھی استعمال کر لیں۔

۴۔ خشک آملہ، ریٹھے اور بیری کے پتے ہم وزن لے کر بھگو دیں اور اس پانی سے سر کو دھوئیں۔

۵۔ میتھی کے بیج، آملہ، ریٹھے، سیکا کائی باریک پیس لیں پھر ململ کے کپڑے میں چھان کر ملا کر رکھ لیں اور استعمال کے وقت گرمیوں میں دہی میں اور سردیوں میں پانی میں گھول کر مہندی کی طرح سر پر لیپ کر لیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد دھولیں۔

۶۔ رات کے وقت لیموں کے رس اور اس کے ہم وزن گلیسرین لیکر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں۔اور صبح اُٹھ کر ٹھنڈے پانی سے سر کو دھولیں۔پانچ روز تک یہ عمل کریں۔

۷۔ کم سے کم دو ماہ تک دہی سے سر کو دھو کر ناریل کا تیل ڈال کر مالش کی جائے۔

۸۔ ریٹھے اور بال چھڑ کو پانی میں خوب جوش دیں۔جب پانی کی رنگت سیاہی مائل ہو جائے تو پانی اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس پانی سے سر کو دھویں۔اس طرح بال گھنے اور لمبے ہو جائیں گے۔

## بالوں کی خشکی کے لیے (Dinner)

۱۔ سرسوں کا تیل، انڈا اور دہی کو ملا کر مہینے میں دو مرتبہ سر پر لگائیں۔

۲۔ ملتانی مٹی پیس کر تیل میں مکس کر کے لگائیں۔

۳۔ سرسوں کا تیل اور گلیسرین ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں۔

۴۔ خشخاش کو دودھ میں بھگو کر لگائیں۔

۵۔ مہندی کو دودھ میں ملا کر لگائیں۔

۶۔ لیموں کا رس اور گلیسرین بالوں میں۔پانچ دن تک رات کو لگا کر سوئیں اور صبح سر دھولیں۔

۷۔ ہفتے میں ایک مرتبہ انڈہ، مہندی، لیموں کا عرق اور، سرسوں کا تیل ہم وزن لے کر بالوں میں لگائیں ۔

۸۔ ناریل کے تیل میں لیموں ملا کر سر میں لگائیں۔

۹۔ زیتون کا تیل اور انڈہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں ایک یا دو گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں۔

۱۰۔ دو بڑے چمچ سرکہ اور چھ بڑے چمچ پانی روئی کی مدد سے لگائیں۔

۱۱۔ زیتون اور سرسوں کے خالص تیل سے سر کی خوب مالش کریں۔پھر انڈہ پھینٹ کر لگائیں اور خوب رگڑیں۔تھوڑی دیر کے بعد نیم گرم پانی سے سر دھولیں۔

۱۲۔ زیتون کے تیل کی سر میں خوب مالش کریں۔ایک گھنٹے کے بعد سیکاکائی کی پھلیوں سے سر دھولیں۔

## گرتے بالوں کے لیے (For Dropping Hair)

۱۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں پانی میں ہم وزن ملا کر لگائیں۔

۲۔ چقندر کا پانی۔ خشک آملہ، مہندی کے پتے، تلوں کا تیل ان سب کو پکا کر چھان لیں اور بالوں میں وقتاً فوقتاً استعمال کریں۔

۳۔ باتھو کے ساگ کا پانی سر پر لگائیں۔

۴۔ سیکا کائی، ماش کی دال، میتھی باریک پیس کر سر پر لگائیں۔

۵۔ شہد میں دو حصے لیموں کا عرق ملا کر سر پہ لگائیں۔

۶۔ ایک پاؤ مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر سائے میں خشک کرلیں۔ خشک ہو جانے پر اسے باریک پیس کر رکھ لیں اور سر دھونے کے لیے استعمال کریں۔

۷۔ اگر بال زیادہ گرتے ہوں یا بہت کم اور پتلے رہ گئے ہوں تو اس کے لیے وٹامن اے اور ڈی کا استعمال کریں۔ نیز ہفتے میں تین مرتبہ سرسوں کے تیل میں کسٹر آئل ملا کر لگائیں۔ گرم پانی سے سر کو ہرگز نہ دھوئیں بلکہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔

## چہرے کی رنگت نکھارنے کے لیے

(Some Tips For Attractiveness the Colour of Face)

۱۔ انڈے کی سفیدی اور لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۔ دودھ کی بالائی اور تین بادام پیس کر رات کو لگا کر سو جائیں صبح دھولیں۔

۳۔ بکری کا کچا دودھ لے کر لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ گلیسرین، کھیرے کا رس، عرق گلاب ایک ایک چمچ صبح شام روئی کی مدد سے لگائیں۔

۵۔ عرق گلاب گلیسرین اور بورک ایسڈ ہاتھ منہ دھونے کے بعد لگائیں۔

۶۔ ٹماٹر کا رس اگر جلد خشک ہو تو تھوڑا سا شہد اور اگر جلد چکنی ہو تو چند بوندیں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد دھولیں۔

۷۔ لیموں، شہد، بیسن اور دودھ آٹے کی بھوسی میں ملا کر لگائیں۔

۸۔ روغن بادام، انڈے کی سفیدی اور ملتانی مٹی ملا کر لگانے سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ مسور کی دال، گائے کے دودھ میں ملا کر لگانے سے داغ دھبے ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔ سونف، خربوزے کے بیج، جو کا آٹا، سنگترے کے چھلکے ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور کچے دودھ کی بالائی میں ملا کر لگانے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔

۱۱۔ بادام کا سفوف اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں۔

۱۳۔ سردیوں میں اوس شبنم چہرے پر لگائیں۔

۱۴۔ گندم کا آٹا، دہی میں ملا کر لگائیں۔

۱۵۔ میدہ 3 چمچ، ہلدی 1 چمچ، دار چینی 1 چمچ۔ پانی میں گھول لیں اور لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر لگائیں۔

۱۶۔ لیموں کا رس 2 قطرے شہد آدھا چمچہ۔ عرق گلاب چار قطرے رات سونے سے پہلے لگائیں۔

۱۷۔ چینی سرکے میں ملا کر رات کو لگا کر سو جائیں۔ صبح دھو لیں۔ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

۱۸۔ دلیا 1/4 پیالی، گرم پانی 2 چمچ۔ شہد 1 چھوٹا چمچ۔ پیس لیں اور گرم پانی میں گھول کر اس میں شہد ملانے کے بعد چہرے پر ہفتے میں ایک مرتبہ لیپ کریں ہفتے میں ایک مرتبہ کریں۔ چہرہ صاف رنگت نکھر آئے گی۔

۱۹۔ زیتون کے تیل میں لیموں کا عرق ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۲۰۔ جو کا آٹا ٹماٹر کے رس میں گھول کر لگائیں۔

۲۱۔ اگر تھکان محسوس ہونے لگے تو دودھ میں روئی کے ٹکڑے کو بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔ مرجھایا ہوا چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔

۲۲۔ اگر چہرے پر باریک باریک سوراخ ہو گئے ہوں تو ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر چہرے کے مسامات پر لگائیں۔ اس سے مسامات بھی بند ہو جائیں گے۔ چہرہ تازہ اور شگفتہ بھی ہو جائے گا۔

۲۳۔ سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی کے لیے روزانہ دو تین شہد کے چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر پئیں۔

## ماسک (Mask)

۱۔ ملتانی مٹی، لیموں کا رس، انڈے کی سفیدی، اگر جلد خشک ہو تو انڈے کی سفیدی کی بجائے شہد ڈال لیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

۲۔ دہی اور کھٹی لسی کا ماسک خشک اور بے رونق جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

۳۔ ملتانی مٹی کو پیس کر باریک سفوف بنالیں۔ اس میں دودھ اور سفید گلیسرین ملا کر چہرے پر لگائیں۔

۴۔ تازہ بالائی میں انڈے کی سفیدی ملا کر لگائیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور دہی ملا کر لگائیں۔ (چکنی جلد کے لیے۔)

۶۔ تازہ خوبانی کو چھیل کر مسلیں۔ پھر اس میں روغن زیتون کے چند قطرے ملائیں۔ تھوڑا سا دودھ ڈالیں اور پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔

۷۔ کیلا مسل کر اور تھوڑا سا شہد ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

۸۔ انڈے کی زردی دودھ 2 چمچے شہد ایک چوتھائی چمچ پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔

۹۔ شہد ایک چمچ، ہلدی ایک چمچ، ملا کر چہرے پر لگائیں 10 منٹ بعد دھولیں۔ چہرہ صاف ستھرا اور نکھرا نکھرا ہو جائے گا۔

۱۰۔ کھیرے کو دھو کر چھیل لیں۔ پھر اسے کدوکش کرلیں اور اسے صاف ململ کے کپڑے میں چھان لیں۔ پہلے چہرے کو بیسن سے دھوئیں پھر تولیہ کی مدد سے خشک کرکے روئی کی مدد سے کھیرے کا رس تمام چہرے پر لگالیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چہرے کو دھولیں۔ چہرہ خشک کرکے کافور میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس کے بعد منہ پر ہلکا سا پاؤڈر لگائیں۔ یہ ماسک چکنی جلد والی خواتین کے لیے بے حد مفید ہے۔

۱۱۔ دودھ اور شہد کا محلول بنائیں اس محلول میں دس بادام پیس کر ملادیں اب یہ لیپ چہرے پر لگائیں کم از کم آدھے گھنٹے کے بعد منہ دھولیں جلد چمک دار اور چکنی ہو جائے گی۔

# جھریاں چھائیاں اور کیل مہاسے دور کرنے کے لیے

۱۔ دودھ اور شہد ہم وزن لے کر اس میں دس بادام کی گریاں پیس کر ملائیں اور چہرے پر لگائیں جس سے جھریاں ختم ہو جائیں گی۔

۲۔ ایک چمچہ مولی کا رس اور ایک چمچہ مکھن ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۳۔ کھیرے کا رس آنکھوں پر پندرہ منٹ لگانے سے آنکھوں کے گرد جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

۴۔ مولی دودھ میں پکا کر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

۵۔ ٹماٹر کا رس اور ملتانی مٹی ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسے اور دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

۶۔ ہرا دھنیا پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے دانے اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔

۷۔ سرکے میں تین گنا پانی ملا کر لگانے سے مسام کھل جاتے ہیں۔ پھر چہرے کو اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد چہرے پر لسی کا لیپ کر لیں مسام بند ہو جائیں گے۔

۸۔ آلو کے ٹکڑے کدوکش کر کے ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر آنکھوں پر لگائیں۔ ہفتے میں دو بار کریں حلقے دور ہو جائیں گے۔

۹۔ انڈے کی زردی، دودھ اور شہد ملا کر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ جلد کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۰۔ انگور کا رس اور دار چینی ملا کر کالے ہونٹوں پر لگائیں۔

۱۱۔ بادام کا پاؤڈر اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے ہاتھ اور پاؤں کا رنگ نکھر آتا ہے۔

۱۲۔ آٹے کی بھوسی میں لسی ملا کر لگائیں گردن کا میلا پن دور ہو جائے گا۔

۱۳۔ انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں چہرے کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۱۴۔ کسٹر آئل اور روغن زیتون ملا کر لگائیں۔ پلکیں لمبی اور گھنی ہو جائیں گی۔

## ہونٹ (Lips)

اگر ہونٹ بے رنگ۔ کٹے پھٹے نظر آئیں ان پر پپڑی جمی ہوئی ہو تو اس صورت میں درج ذیل نسخے استعمال کریں۔

۱۔ سیاہ ہونٹوں کے لیے رات کو کسٹر آئل میں چند قطرے لیموں کے ملا کر ہونٹوں پر لگانے سے سیاہی ختم ہو جاتی ہے۔

۲۔ لیموں کاٹ کر ہونٹوں پر لگائیں، ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۳۔ رات کو ناریل کا تیل اور لیموں کے رس کے چند قطرے ملا کر ہونٹوں پر اس کا مساج کریں۔

۴۔ تازہ سنگترے کے چھلکے کا اوپر والا حصہ کو ہونٹوں پر رگڑیں۔ ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

۵۔ دودھ کی بالائی بھی ہونٹوں کے لیے مفید ہے۔ بالائی کو ہتھیلی پر رکھ کر خوب ملیں۔ اس میں مکھن نکل آئے گا۔ اس مکھن کو ہونٹوں پر لگائیں۔

## ہونٹوں کی ورزش (Exercise of Lips)

ورزش کرنے سے ہونٹ بھرے بھرے اور نمایاں رہتے ہیں ان کی کھال تنی رہتی ہے۔

دن میں کسی وقت بغیر آواز کے پانچ منٹ تک ''او'' ''ای'' کہیے۔ ایسا کرنے سے ہونٹوں کے اردگرد کی کھال پھیلے گی اور سکڑے گی اور ہونٹوں کی جلد کا تناؤ برقرار رہے گا۔ قہقہہ لگانے کے انداز میں بغیر آواز کے ہونٹوں کو کھولیں پھر ہونٹ بند کرلیں۔ پانچ منٹ تک یہی عمل دہرائیں۔

## دانت (Teeth)

دانتوں کی بیماریاں معدنی نمکیات کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھیں کہ غذا میں معدنی نمکیات ضرور شامل ہوں۔ اسی طرح کیلشیم فاسفورس اور حیاتین سی اور ڈی کو اپنی غذا کا لازمی جزو بنالیں۔

دانتوں کو صاف اور چمک دار بنانے اور انہیں مضبوط کرنے کے لیے نیم کی مسواک استعمال کریں۔ اس کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے ضروری ہے کہ انگلیوں سے مسوڑھوں کو ملیں۔ اس طرح مسوڑھوں کا بادی پن نکل جاتا ہے۔ جبکہ برش کرنے سے یہ بات نہیں ہوتی۔

رات کو سوتے وقت دانت ضرور صاف کریں۔ اس طرح میٹھی چیز کھانے کے بعد کلی ضرور کریں۔

# آنکھیں(Eyes)

آنکھیں انسان کی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چہرے میں سب سے زیادہ آنکھوں کو اہمیت حاصل ہے۔

آج کل خواتین میں آنکھوں کے میک اپ کا رجحان جس تیزی سے بڑھ رہا ہے اتنی تیزی سے بصارت کی جانب سے لاپرواہی بڑھ رہی ہے۔ آنکھوں کی صحت اور قدرتی چمک سے زیادہ آرائش پر توجہ دی جاتی ہے۔ یہ بجا ہے کہ آنکھوں کا میک اپ انہیں جلا بخشتا ہے مگر جب آنکھیں غیر صحت مند ہوں تو میک اپ بے کار ہے۔

آنکھوں سے متعلق چند گھریلو نسخوں اور ترکیبوں سے آنکھوں کی تکالیف دور کی جا سکتی ہیں اگر تکلیف زیادہ ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنکھوں کی بیماریاں عموماً جسم میں خوراک کے کچھ اجزا کی کمی کے باعث بھی پیدا ہو جاتی ہیں لہٰذا اپنی خوراک میں پروٹین، وٹامن، معدنیات کی مناسب مقدار شامل کیجئے۔ آنکھوں کو قدرتی چمک اور تازگی بخشنے کے لیے روئی کو کسی آئی لوشن میں بھگو لیں۔ روئی کو بھگونے کے بعد اب اپنے بستر پر لیٹ کر سر کو تکیے پر سیدھا اور آرام سے ڈھیلا رکھ کر چھوڑ دیں۔ پھر آنکھیں بند کر کے روئی کے بھیگے پھائیوں کو پپوٹوں پر رکھ دیں تین منٹ تک ایسے ہی رہیں۔ تین منٹ کے بعد پھاہے ہٹا لیں۔ آنکھوں میں تراوٹ اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ ہر رات سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ یہ بہترین ٹانک ہے۔ اگر آپ کی آنکھوں میں جلن یا کھجلی ہوتی ہو تو ان کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ بورک ایسڈ ملا کر دھو لیں۔

بعض اوقات آنکھوں کے گرد نیلے حلقے پڑ جاتے ہیں، تو اس کے لیے وٹامن سی کا زیادہ استعمال کریں۔ مالٹے وغیرہ کا رس صبح ناشتے سے قبل پینا چاہیے۔

آنکھ کے گرد کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ اس کا بہت خیال رکھنا چاہیے اس پر سردیوں میں ہلکے ہلکے تھپک کر بادام کا تیل لگائیں۔

## آنکھوں کی ورزش (Exercise of Eyes)

ا۔ بغیر پلکیں جھپکائے آنکھوں کو اوپر نیچے کریں۔ ایسا صرف تین سیکنڈ کریں اور کسی روشن جگہ پر بیٹھ کر کریں۔

۲۔ بغیر پلکیں جھپکائے آنکھوں کو دائرے کی شکل میں گھمائیں۔ دو یا تین سیکنڈ مشق کریں۔

۳۔ دونوں آنکھوں کو ناک کی نوک پر انہماک و توجہ سے مرکوز کر دیں اور پلکیں اس دوران نہ جھپکائیں یہ مشق بھی صرف تین سیکنڈ کریں۔

## خوبصورت ہاتھ پاؤں سب کی نظروں کا مرکز

چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھ پاؤں بھی اگر خوبصورت ہوں تو یہ ایک اضافی خصوصیت ہوگی اگر آپ کے ہاتھ پاؤں خوبصورت نہیں ہیں تو فکر مت کیجئے آپ تھوڑی سی محنت اور دیکھ بھال اور ورزشوں کے ذریعے انہیں جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔ ہاتھوں کو گرد مٹی اور موسم کے اثرات سے محفوظ رکھیں۔ صابن اور پانی کا زیادہ استعمال بھی ہاتھوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

جسم کے دیگر حصوں کی بہ نسبت ہاتھوں کی جلد کے نیچے بہت کم چکنے مادے پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں لہٰذا انہیں مصنوعی طریقوں سے چکنائی فراہم کرنا چاہیے تاکہ گھر کے کام کاج کرنے سے ہاتھوں کے جو قدرتی روغنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان کا ازالہ ہو سکے۔ کپڑے دھوتے وقت، برتن صاف کرتے وقت یا جھاڑ پونچھ کرنے وقت دستانے پہننے چاہیں۔

دستانوں کے استعمال سے شروع میں کوفت ہوتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ دستانے نہ پہننا چاہیں تو پھر کام کرنے سے قبل ہاتھوں پر ایسی حفاظتی کریم لگائیں جس میں چکنائی کم ہو۔ اور جو اسی مقصد کے لیے بنائی گئی ہو ان کریموں میں سلیکون شامل ہوتا ہے۔ جس سے ہاتھوں کا میل اتر جاتا ہے۔

# ہاتھوں کی حفاظت کے لیے نسخے

## (Tips for your Dalicate Hands)

۱۔ عرق لیموں میں گلیسرین ہم وزن ملالیں۔ پھر اس میں ایک چھوٹا چمچ بورک ایسڈ ڈال کر تینوں کو یکجان کرلیں اور شیشی میں بھر کر رکھ دیں۔ ہاتھ دھونے کے بعد دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ ہاتھوں کی جلد کو نرم، چکنا اور رنگت نکھارنے کے لیے بے مثال ہے۔

۲۔ ہاتھوں کو سوتے وقت روغن بادام سے مالش کریں۔

۳۔ عرق گلاب، عرق لیموں، اور گلیسرین ہم وزن ملا دیں۔ دن میں تین چار دفعہ اس کے چند قطرے ہاتھوں پر مل لیں۔

## ہاتھوں کی ورزش (Exercise of Hands)

۱۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے دوسرے ہاتھ کی انگلیاں باری باری پکڑ کر کھینچیں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

۲۔ ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں سے دوسرے ہاتھ کو کلائی سے پکڑیں اور پکڑے ہوئے ہاتھ کو پہلے سیدھی طرف پھر الٹی طرف گولائی میں چکر دیں۔ باری باری دونوں ہاتھوں پر یہ عمل کریں۔

۳۔ میز پر ایک ہاتھ پھیلا کر رکھ دیں۔ اب دوسرے ہاتھ سے ایک انگلی باری باری میز پر بجائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔

## کہنیاں (Elbows)

میک اپ کرتے وقت کہنیوں کو نظر انداز نہ کریں ان کی سیاہی سارے حسن کو غارت کر دیتی ہے۔ کہنی کی سخت جلد کو نرم کرنے کے لیے نہانے سے پہلے بادام کا سفوف بنا کر اس میں تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا دیں اس کے بعد اس سے کہنی کا مساج کریں۔ کچھ دیر تک اسی طرح لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم سے دھولیں۔ کہنی کی جلد ملائم اور شگفتہ ہو جائے گی۔

پہلے کوئی کولڈ کریم کہنی پر اچھی طرح ملیں۔ پھر اس پر ٹیلکم پاؤڈر چھڑک کر اسے ٹشو پیپر سے رگڑ لیں۔ چند منٹوں کی توجہ سے کہنی کی رنگت نکھر آئے گی۔

## انگلیوں کی ورزش (Exercise of Fingers)

۱۔ مٹھیوں کو اس طرح بند کریں کہ چاروں انگلیاں اندر کی جانب رہیں اور انگوٹھا اوپر کی طرف تیزی سے مٹھیوں کو کھولیں اور بند کریں۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

۲۔ میز کے قریب بیٹھ کر انگلیوں کو اس طرح حرکت دیں۔ جس طرح ساز بجاتے وقت دیتے ہیں۔

## ناخن (Nails)

صاف اجلے، بیضوی اور گلابی ناخن خوبصورت سمجھے جاتے ہیں بعض خواتین کے ناخن بے حد کمزور اور سخت ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ ان کی حفاظت کے لیے لیموں کا رس اور گلیسرین ہم وزن ملا کر ناخنوں پر ملنا چاہیے۔ ناخنوں کا ٹوٹنا اور ان پر سفید دھبے پڑنا عموماً صحت کی خرابی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ لہٰذا خواتین کو ایک چمچہ لیموں کا رس ایک پیالہ گرم پانی یا بھینس کے گرم دودھ میں ملا کر ناخنوں کو دھونا چاہیے۔ اگر تب بھی فائدہ نہ ہو تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

## ناخن ٹوٹنا (Breakage of Nail)

عموماً کیلیشم کی کمی کی وجہ سے ناخن جلد ٹوٹنے لگتے ہیں۔ اس کمی کو غذا یا دواؤں سے دور کرنا چاہیے اگر ناخن نرم ہیں تو ان کو مضبوط کرنے کے لیے غذا کے ساتھ ساتھ وٹامن ''ای'' کا استعمال لازمی ہے۔

## پاؤں (Foot)

چہرے کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں بھی نہ بھولیں صاف ستھرے پاؤں چہرے کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں بدنما یا گندے ہیں تو آپ کی شخصیت کا تاثر خراب ہو سکتا ہے۔ لہٰذا اپنے پاؤں پر ضرور توجہ دیں۔

تھکاوٹ کی صورت میں نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر دس منٹ تک پاؤں اس میں رکھیں۔

اس طرح سارے دن کی تھکن اتر جائے گی۔ زیادہ چلنے پھرنے یا تنگ جوتا پہننے سے پاؤں پر کالے نشان پڑ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لیے پاؤں کو نیم گرم پانی میں پانچ منٹ تک ڈبوئیں۔ بعدازاں روز کے مسلسل استعمال سے کسی ہلکے کپڑے سے خشک کرلیں۔ پھر کولڈ کریم لگالیں۔ پندرہ دن میں یہ داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

۱۔ اگر پاؤں کا رنگ ہے تو گلیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب ملا کر پاؤں پر لگائیں۔ اور دو تین گھنٹے کے بعد دھولیں۔ پاؤں کی رنگت نکھر آئے گی۔

۲۔ پاؤں کی رنگت نکھارنے کے لیے ایمونیا اور بلیچنگ پاؤڈر ملا کر پاؤں پر لیپ کریں۔ اور آدھے گھنٹے کے بعد دھولیں۔

۳۔ پاؤں کو روزانہ ایک بار نیم گرم پانی سے دھوئیں اور زیتون کا تیل لگا کر مالش کریں۔ اس سے پیروں کی جلد سخت اور بدنما نہیں ہوتی۔

۴۔ رات کو سوتے وقت پاؤں دھو کر کولڈ کریم کی مالش کرنے سے بھی پاؤں کی جلد ملائم رہتی ہے اور یہ بدنما نظر نہیں آتے۔

پاؤں کی حفاظت کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے۔ نیز ہر ہفتے میں ناخنوں کو تراشنا چاہیے۔